



Klappe Vitality

't Goor 5

8336 KL Baars

email: [info@klappevitality.nl](mailto:info@klappevitality.nl)

Tel nr.: 06-21700499

[www.klappevitality.nl](http://www.klappevitality.nl)

# Klappe Vitality

## Challenges 2022

---

Bij het behalen van 1 van de onderstaande challenges krijg je 1 maand gratis Bootcamp. Let op: bij het behalen van meerdere challenges geldt nog steeds maximaal 1 maand gratis bootcamp 😊

De challenges vallen in de categorie kracht en conditie en zijn op basis van eigen lichaamsgewicht. Daarnaast is er ook een positieve incentive toegevoegd als het gaat om de Inbody Bodyscan.

### Plank

Uitvoering: De plank kan worden uitgevoerd op de handen of op de ellebogen.

Dames: 7 minuten

Heren: 10 minuten

### Pull up

Uitvoering: Volledig optrekken van je lichaam aan een pull up bar. Armen dienen volledig gestrekt te zijn.

Dames: 10 keer

Heren: 20 keer

### Monkeybar

Uitvoering: Van de ene bar naar de andere bar totdat je aan het einde bent (=1). Vervolgens keer je om. Hierbij mag je niet pauzeren op de grond.

Dames: 10 keer lage variant (of de hoge variant 5 keer)

Heren: 10 keer hoge variant

### **Shuttlerun**

Uitvoering: Hardlopen tussen twee pionnen die op 20 meter van elkaar zijn gepositioneerd, waarbij de piepjes aangeven wat de snelheid dient te zijn.

Dames: 12 trappen

Heren: 15 trappen

### **L sit**

Uitvoering: Breng je boven- en onderlichaam in een L vorm en til jezelf op steunend op je platte handen.

Dames: 1 minuut

Heren: 2 minuten

### **Human Flag**

Uitvoering: Aan je handen vasthoudend je lichaam aan een verticale stang in een horizontale plank positie houden.

Dames: 45 seconden

Heren: 90 seconden

### **Coopertest**

Uitvoering: Het aantal meter welke je kunt lopen in 12 minuten tijd.

Dames 20-29	3200	Heren 20-29	3300
Dames 30-39	3000	Heren 30-39	3200
Dames 40-49	2800	Heren 40-49	3000
Dames 50-59	2700	Heren 50-59	2900
Dames 60+	2600	Heren 60+	2800

### **Inbodytest**

Indien de "Totale Inbodyscore" op enig moment 15 punten hoger is dan het eerste meetmoment geldt ook een gratis maand Bootcamp.

### **Geldigheidsduur challenges**

De genoemde challenges zijn geldig tot en met 31 december 2021. Voor het jaar 2022 zal een update van de challengelijst volgen waarbij o.a. de L sit, hand stand, human flag, deadlift, kettlebellswing, enz. toegevoegd zullen worden.

### **Tijdstip challenges**

Om de ca. 2 maanden wordt er op de zaterdagochtend tussen 9:00 en 10:00 een challenge gepland (i.p.v. de reguliere bootcamp) om te kijken hoe het ervoor staat. Je kan in dat uur bv gaan voor 1 challenge of wellicht meerdere. Mocht je helemaal niet mee kunnen of willen doen op dat moment dan kun je wel gewoon gaan trainen op het terrein met de beschikbare middelen.

Indien iemand tussentijds een keer zegt dat hij of zij klaar is voor een challenge dan kan deze uiteraard ter plekke uitgevoerd worden.

Er komt een lijst met challengedeelnemers waarbij bij elke challenge de uitslag wordt bijgehouden per deelnemer. Indien iemand wenst daar niet op te staan dan is dat uiteraard ook goed.

**Succes!!!**

Met vriendelijke groeten,

Nico