

MOVEMENT STANDARDS 2025



NLFB
NEDERLANDSE
FITNESSBOND

INHOUD

De Fittracesport

Algemene regels

Intensiteit & schaalbaarheid

Competitie challenges

NLFB event

Standards cardio / uithoudingsvermogen

- Fietsen
- Hardlopen

Standards krachtuithoudingsvermogen / explosiviteit

- Gorilla Row
- Burpee Broad Jumps
- Sandbag Lunges
- Farmer's Carry
- Push ups
- Dumbbell Thrusters

DE FITRACESPORT

Fitraces, oftewel fitnesswedstrijden, zijn een nieuw fenomeen binnen de fitnessbranche. Met miljoenen sporters in Nederland die aan fitness doen, heeft de Fitracesport de potentie om zich verder te ontwikkelen tot een volwaardige en professionele wedstrijdsport.

Wat Fitraces zo aantrekkelijk maakt voor sporters, is de toegankelijkheid. De wedstrijden bieden voor elk niveau een passende uitdaging. Fitrace geeft sporters de mogelijkheid om nieuwe doelen te bereiken, sterker te worden en grenzen te verleggen.

De NLFB streeft ernaar de populariteit van Fitraces te vergroten door een officiële competitie te organiseren.

Dit biedt jou als ondernemer de kans om sporters een concreet, meetbaar doel te geven en hen een motiverende ervaring te bieden.



HET RACE-PRINCIPE

Een Fitrace kent een race-principe waarbij de deelnemers verschillende functionele oefeningen uitvoeren. Elke sectie wordt onderbroken door een basisconditie-oefening, om het uithoudingsvermogen extra te testen. Per onderdeel voeren de deelnemers een vast aantal herhalingen (of afstand) uit. Zodra het aantal herhalingen (of afstand) met de juiste techniek is uitgevoerd, mag de deelnemer door naar het volgende onderdeel. Het draait uiteindelijk om het behalen van de snelste tijd.

COMPETITIE CHALLENGES

De competitie kent een ander wedstrijdformat. Tijdens de competitie voeren de deelnemers challenges uit. Bij deze challenges is het tijdslot gegeven en maken de deelnemers zo veel mogelijk herhalingen, waarbij punten te verdienen zijn. Dit document geeft de movement standards voor de competitie. De movement standards voor het Fitrace-event zal later worden gedeeld.

Algemene regels



UITVOERING VAN DE OEFENINGEN

- Elke oefening heeft specifieke *rep vereisten* die nageleefd moeten worden. Deze vereisten staan beschreven in deze manual.
- Indien een rep niet correct wordt uitgevoerd, geeft de judge dit aan met een *no-rep*. Deze herhaling telt dan niet mee.
- De deelnemer wordt geacht na een *no-rep* de techniek direct te corrigeren en de rep correct opnieuw uit te voeren.
- De juiste techniek draagt bij aan veiligheid en blessurepreventie.

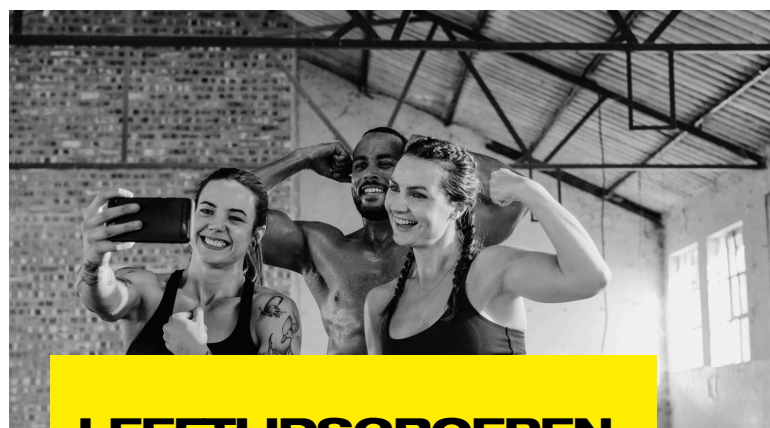
SCHAALBAARHEID & NIVEAUS

Deelnemers kiezen (samen met de trainer van de club) het gewenste competitieniveau:

Beginner - Intermediate - Elite

De deelnemers geven dit niveau aan de NLFB door via het inschrijfformulier dat te vinden is op de NLFB website. Mocht een deelnemer later willen wisselen van niveau, kan de deelnemer (of de club) dit aan de NLFB doorgeven.

De oefeningen blijven voor de niveaus *Intermediate* en *Elite* gelijk, maar worden geschaald op gewicht en/of intensiteit. Om Fitrace toegankelijk te maken voor het niveau *Beginner* wordt er bij enkele oefeningen een variatie op de oefening uitgevoerd. Deze manual geeft per oefening meer informatie over deze schaalbaarheid.



LEEFTIJDSGROEPEN

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66+

INTENSITEIT & SCHAAALBAARHEID

Tijdens het Fitrace-event in december strijden de categorieën Beginner en Intermediate voor de titel NLFB beker.

De sporters in de categorie Elite gaan strijden voor de titel Nederlands Kampioen.

In de competitie kunnen deelnemers kiezen uit de drie niveaus: **Beginner**, **Intermediate** en **Elite**. De intensiteit per oefening op het Fitrace-event/NK en in de competitie wordt geschaald op basis van het niveau, zodat iedere deelnemer op zijn of haar eigen niveau uitdagend kan deelnemen aan de Fitracecompetitie.

Waarom verschillende niveaus?

- Maximale uitdaging voor iedereen.
- Eerlijke competitie binnen het eigen niveau.
- Mogelijkheid om door te groeien naar een hoger niveau in volgende edities.

ROL VAN DE FITRACE TRAINER

Als Fitrace trainer kun je de competitiedeelnemers adviseren in het kiezen van het juiste niveau. Als club kun je bijvoorbeeld een test challenge of training organiseren, waarbij de sporters de gewichten en intensiteit kunnen testen. De sporter geeft vervolgens zijn/haar niveau door bij de inschrijving van het NLFB-lidmaatschap (via de NLFB website).

COMPETITIE CHALLENGES

Gedurende de competitie wordt de sporter op het eigen niveau uitgedaagd om zich voor te bereiden op het Fitrace-event/ NK Fitrace.

De oefeningen en schaalbaarheid van deze oefeningen die tijdens het Fitrace-event/ NK Fitrace worden uitgevoerd zijn op de volgende pagina's te vinden.

De trainer/club bepaalt zelf hoe er naar het event in december wordt toegetraind. Individueel of in een groep. Met opbouwende trainingsschema's zijn zij volledig vrij om dit te bepalen.

Tijdens de competitie zullen we vanuit de NLFB de sporters 4x een meetmoment af laten nemen. We noemen dit een challenge. Door middel van de 4 challenges wordt de overall fitheid van de sporter t.o.v. andere sporters op het niveau gemeten en is de score te zien in het rankingboard.

De resultaten van de 4 challenges samen bepalen of de sporter zich kwalificeert voor het Fitrace-event/ NK Fitrace in december.

De challenges worden in september en oktober afgenomen in de eigen club. Het format van de wedstrijd ziet er hier net anders uit dan tijdens het NLFB-event. Waarbij tijdens het event gestreden wordt om de snelste tijd, strijden de deelnemers bij de challenges om het uitvoeren van zoveel mogelijk correcte herhalingen of het afleggen van zoveel mogelijk meters. De inhoud van de challenges worden later verstuurd.

Meer informatie over planning in inhoud van de 4 challenges volgt zo snel mogelijk.

NLFB EVENT

Eind dit jaar vindt het NLFB event plaats. Tijdens dit event wordt ook het Nederlands Kampioenschap (NK) Fitrace gehouden voor de Elite.

Via de competitie trainen de deelnemers naar het event toe. In de competitie challenges komen onderdelen van deze totale Fitrace terug. Deelnemers kunnen zich op basis van hun competitieresultaat kwalificeren voor de volgende categorieën van het event:

Beginner

- Beginner Vrouw Single
- Beginner Man Single

Intermediate

- Intermediate Vrouw Single
- Intermediate Man Single

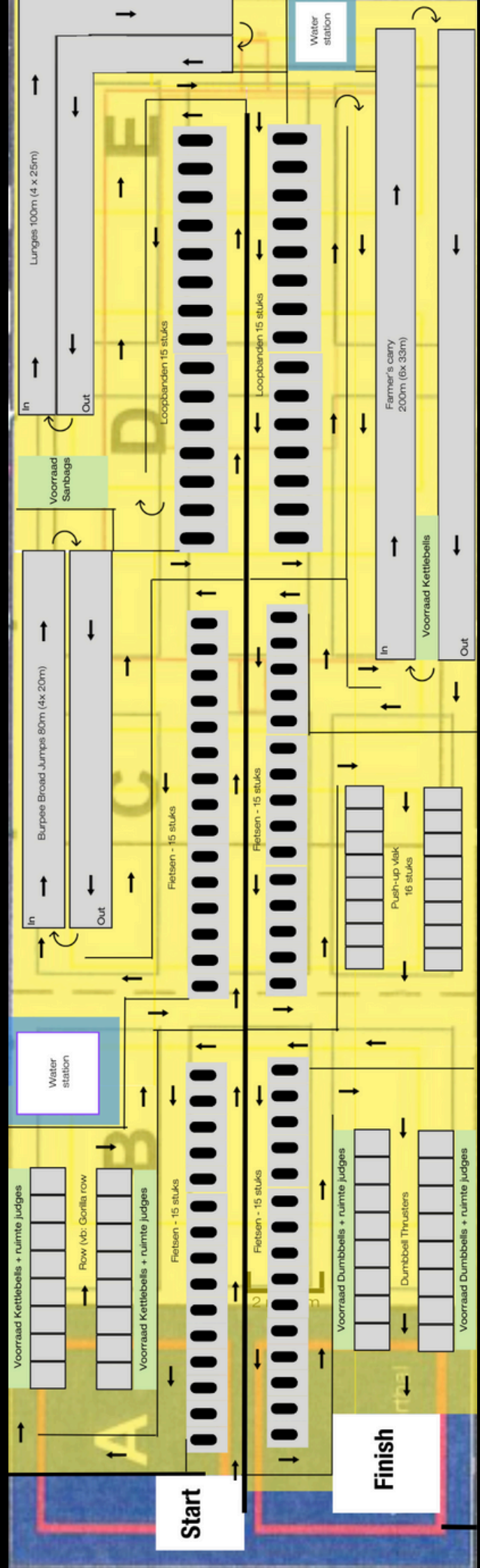
Elite (Nederlands Kampioenschap)

- Elite Vrouw Single
- Elite Man Single

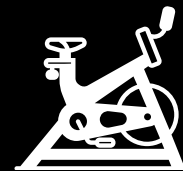
De deelnemers starten in shifts en strijden voor een plek op de ranglijst binnen hun leeftijdscategorie:

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66+

Deze plattegrond geeft een indruk van het NLFB event. De definitieve plattegrond volgt later.



Fietsen



Fietsen op een indoor fiets wordt uitgevoerd als basisonderdeel van de Fitrace om het cardiaal uithoudingsvermogen te testen. Het onderdeel moet worden uitgevoerd op een indoor fiets.

REP START

De rep start wanneer de deelnemer in een vrij zittende positie met beide voeten op de pedalen zit en de afstandsweergave op 0 meter staat. De deelnemer dient door eigen kracht het apparaat op gang te brengen en te houden.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer de vereiste afstand heeft voltooid.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet continu blijven trappen zonder zich vast te houden aan andere delen van de fiets dan het stuur.
- De deelnemer mag niet van de pedalen stappen tijdens de rep.
- De deelnemer mag zelf de intensiteit en snelheid bepalen.

METINGEN

- De **afstand** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde afstandsweergave van de indoor fiets.
- De **tijd** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde tijdsweergave van de indoor fiets.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
2000m	2500m	3000m

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
2000m	2500m	3000m

*De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Indoor fiets met digitaal display. De fiets moet voorzien zijn van een afstands- en tijdsweergave. Zowel manueel als automatisch instelbare weerstand is toegestaan.



Hardlopen-loopband



Hardlopen wordt uitgevoerd als basisonderdeel van de Fitrace om het cardiaal uithoudingsvermogen te testen. Hardlopen kan worden uitgevoerd op een loopband of via een shuttle run.

REP START

De rep start wanneer de deelnemer in een vrije staande positie op de loopband staat en de band begint te draaien. Bij niet-gemotoriseerde loopbanden dient de deelnemer de loopband met eigen kracht te starten.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer de vereiste afstand heeft afgelegd. Na controle van de judge laat de deelnemer de loopband uitdraaien en keert hij/zij terug naar een vrije staande positie.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet continu hardlopen zonder te stoppen of zich vast te houden aan de handgrepen van de loopband.
- De deelnemer mag zelf de snelheid bepalen. De snelheid mag tussentijds worden aangepast.
- Bij een niet-gemotoriseerde loopband moet de deelnemer de band in beweging houden door eigen kracht.

METINGEN

- De **afstand** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde afstandswaargave van de loopband
- De **tijd** wordt gemeten met behulp van de ingebouwde tijdsweergave van de loopband.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
1000m	1000m	1000m

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
1000m	1000m	1000m

*De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Gemotoriseerde loopband, of
- Niet-gemotoriseerde loopband

Hardlopen-shuttle run



Tijdens de competitie kan hardlopen worden uitgevoerd in de vorm van een shuttle run. De deelnemers leggen meerdere keren een afstand af van 10 meter door heen en weer te rennen tussen twee punten.

REP START

De rep start zodra de deelnemer in een vrije staande positie achter de startlijn vertrekt en de startlijn passeert. De tijdsmeting begint op dat moment.

REP END

De rep eindigt zodra de deelnemer de eindlijn passeert.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet het volledige traject tussen de start- en eindlijn afleggen.
- Er zijn geen vereisten voor paslengte of techniek, zolang de beweging consistent blijft met hardlopen.
- De deelnemer mag zelf de snelheid bepalen en tussentijds aanpassen.

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd. Bij de shuttle run wordt gemeten hoe vaak de deelnemer de afstand van 10 meter heeft afgelegd.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
500m	500m	500m

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
500m	500m	500m

*De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Ruimte om te rennen (baan van 10 meter)
- Materiaal voor afzettingen.



Gorilla Row



De Gorilla Row is een unilaterale row-oefening die het krachthuoudingsvermogen van de rugspieren, biceps en core test, met extra nadruk op stabiliteit. De deelnemer beweegt afwisselend de kettlebell van de grond naar de zijkant van de romp, terwijl de andere hand de andere kettlebell vasthoudt voor stabiliteit.

REP START

De rep start in een gecontroleerde, voorovergebogen houding met:

- Beide voeten stevig op schouderbreedte.
- Knieën licht gebogen.
- Beide handen op de kettlebells die op de grond staan.
- De rug blijft recht, de heupen naar achteren en de borst licht omhoog.

REP END

De rep eindigt wanneer het gewicht aan één kant omhoog wordt getrokken en de hand het hoogste punt bereikt, waarbij de hand ongeveer ter hoogte van de ribben of taille is gebracht en de elleboog naar achter wijst.

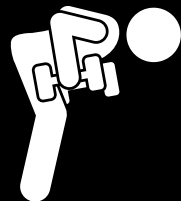
REP VEREISTEN

- Elke rep wordt uitgevoerd door de kettlebell aan één kant omhoog te trekken, terwijl de andere kettlebell op de grond blijft voor balans en controle.
- Het lichaam blijft stabiel en gecontroleerd, zonder extreme rotatie of zijwaartse buiging.
- Na het voltooien van de row aan één kant wordt het gewicht weer gecontroleerd neergezet op de grond voordat de andere kant wordt uitgevoerd.
- Het bovenlichaam moet in een vaste hoek blijven, zonder omhoog te komen of in te zakken tijdens de trekbeweging.
- De deelnemer mag rusten tijdens de oefening. Hierbij blijven de kettlebells op de grond staan.

No-rep:

- Als het gewicht niet volledig wordt opgehaald tot het aangeven niveau.
- Als de deelnemer niet voldoet aan de techniek zoals beschreven in de *rep vereisten*.

Gorilla Row - vervolg



METINGEN

- Elke keer dat een kettlebell correct omhoog wordt getrokken en weer gecontroleerd wordt neergezet, telt als één rep.
- Het totaal **aantal** herhalingen wordt geteld.
- De **tijd** wordt gemeten met een stopwatch.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
100 x 16kg*	100 x 20kg	100x 24kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
100 x 12kg*	100 x 12kg	100x 16kg

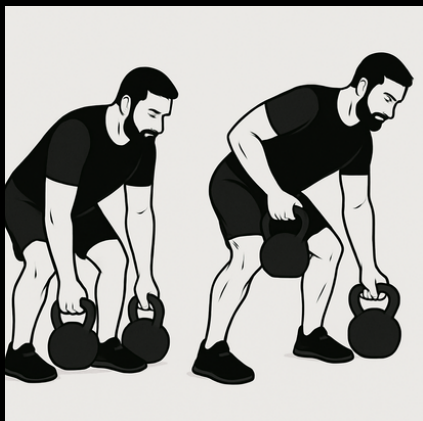
*Kettlebell row supported on bench

*De aantallen in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

***Kettlebell row supported on bench:** Voor de toegankelijkheid en ter preventie van blessures voert het niveau *Beginner* de row uit met support van een bench. Bij de *Kettlebell Row supported on bench* plaatst de deelnemer één knie en hand op een fitnessbankje, met de andere voet stevig op de grond voor stabiliteit. Met de vrije hand wordt de kettlebell gecontroleerd omhoog getrokken tot naast de ribben, waarbij de rug recht en de core aangespannen blijft. De deelnemer mag zelf bepalen hoeveel herhalingen hij/zij maakt totdat er gewisseld wordt van arm.

MATERIALEN

- Kettlebells: 12kg, 16kg, 20kg, 24kg
- Fitnessbankje



Burpee Broad Jumps



De Burpee Broad Jumps is een samengestelde oefening die kracht, explosiviteit, mobiliteit en uithoudingsvermogen test. De deelnemer voert een burpee uit gevolgd door een sprong naar voren. Dit wordt herhaald over de vereiste afstand.

REP START

De rep start vanuit een staande positie, waarna de deelnemer zichzelf laat zakken in een burpee beweging. De eerste burpee start met de handen geplaatst achter de startlijn, waarbij de deelnemer de voeten naar achter plaatst om de burpee te maken.

REP END

De rep eindigt zodra de deelnemer na het voltooien van de burpee een brede sprong naar voren maakt en weer eindigt in een staande positie.

REP VEREISTEN

Burpee fase:

- De deelnemer laat zichzelf zakken tot de borst en dijen de grond raken.
- De deelnemer duwt zichzelf omhoog naar een actieve plank- of staande positie (springen of bijstappen naar de handen is toegestaan).

Broad Jump fase:

- Vanuit de staande positie maakt de deelnemer een explosieve sprong naar voren, afgezet met beide voeten tegelijk.
- Beide voeten moeten tegelijk en parallel landen.
- Er moet een duidelijke intentie zijn om afstand te maken. De afstand van de sprong mag de deelnemer zelf bepalen.

Landing:

- De deelnemer moet gecontroleerd landen met beide voeten tegelijk.

No-rep:

- Als de borst en dijen de grond niet raakt tijdens de burpee.
- Als de deelnemer niet met beide voeten afzet tijdens de broad jump.
- Als de deelnemer niet beide voeten tegelijk laat landen.
- Als er wordt gesprongen zonder eerst een correcte burpee te voltooien.

Burpee Broad Jumps - vervolg



METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
40m	80m	80m

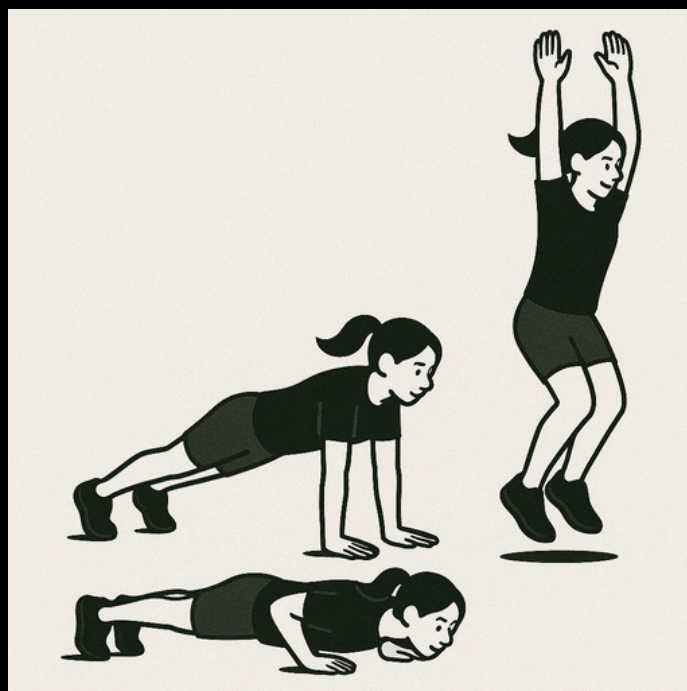
VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
40m	80m	80m

*De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Geen extra materiaal nodig.





Sandbag Lunges

De Sandbag Lunge is een oefening die krachthoudingsvermogen, stabiliteit en mobiliteit van de benen en core test. De deelnemer voert afwisselend lunges uit terwijl de sandbag wordt gedragen over de vereiste afstand.

REP START

De rep start wanneer de deelnemer de sandbag op de juiste draagpositie (over beide schouders) heeft en achter de startlijn in een staande positie staat met volledig gestrekte heupen en knieën. Vervolgens neemt de deelnemer een grote stap naar voren om de eerste lunge te maken.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer:

- De achterste knie de grond aantikt.
- Vervolgens terug stapt naar de staande positie met volledig gestrekte heupen en knieën.

Het onderdeel is voltooid als de deelnemer de volledige afstand heeft afgelegd met de juiste uitvoering. Vervolgens legt de deelnemer de sandbag terug op de aangewezen locatie.

REP VEREISTEN

Draagpositie sandbag:

- De sandbag wordt gedragen op beide schouders en wordt gedurende de afstand op deze positie gehouden, zonder de sandbag op de grond te leggen.

Beweging:

- De deelnemer stapt met één been naar voren, laat de achterste knie de grond en stapt vervolgens met het achterste been bij naar voren.
- De torso blijft zoveel mogelijk rechtop.
- De voorste voet blijft volledig op de grond staan.
- De lunges moeten afwisselend zijn, dat wil zeggen dat de knieën afwisselend de grond raken. 100 lunges = 50 lunges per been.
- Het nemen van stappen (zonder lunge) of schuifelen tussen de herhalingen door is niet toegestaan.

No-rep:

- Als de knie de grond niet raakt.
- Als de heupen en knieën niet volledig gestrekt worden bij het naar voren stappen.
- Als de sandbag onderweg wordt losgelaten.



Sandbag Lunges - vervolg

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd en de uitvoering correct is.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
100m 10kg	100m 20kg	100m 30kg

VROUW

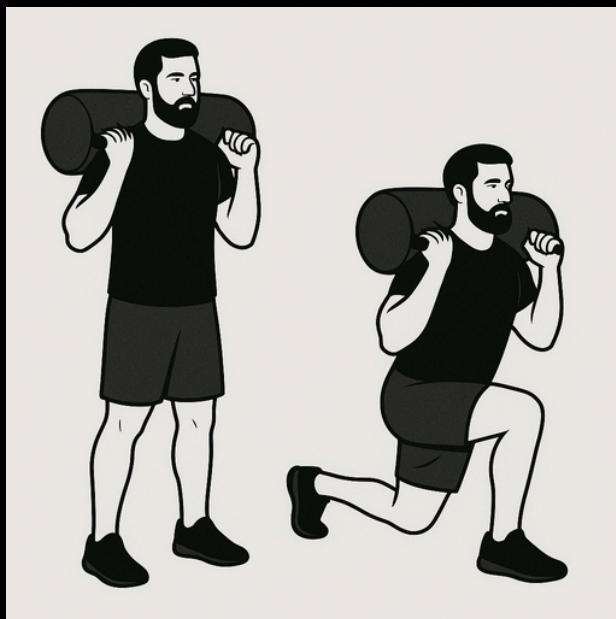
Beginner	Intermediate	Elite
100m 0kg*	100m 10kg	100m 20kg

**Sandbag lunges 0kg, beginner vrouw:* Deelnemers in niveau *Beginner Vrouw* voeren de lunges uit zonder sandbag. De handen worden hier in de zij geplaatst, zodat de armen niet kunnen steunen op de benen.

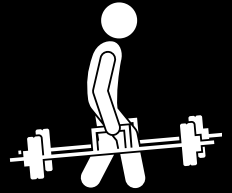
**De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app*

MATERIALEN

- Sandbags: 10kg, 20kg, 30kg



Farmer's Carry



De Farmer's Carry is een functionele oefening die gripkracht, schouderstabiliteit, core- en beenkracht test. De deelnemer moet de kettlebells in beide handen dragen en de vooraf bepaalde afstand afleggen.

REP START

- De rep start wanneer de deelnemer de kettlebells van de grond tilt en in een stabiele staande positie met een neutrale houding staat.
- De armen moeten volledig gestrekt zijn met een stevige grip op de kettlebells.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer de vooraf bepaalde afstand heeft voltooid en zich in een vrije staande positie bevindt met de kettlebells. De kettlebells worden vervolgens door de deelnemer terug gezet op de aangewezen plaats.

REP VEREISTEN

- De deelnemer moet de kettlebells vasthouden en zich voorwaarts bewegen. Rennen is toegestaan.
- Het lichaam moet rechtop blijven en de schouders mogen niet extreem naar voren vallen.
- De deelnemer mag rusten door de kettlebells op de grond te zetten en stil te blijven staan.
- De kettlebells mogen niet over de grond worden gesleept en moeten volledig worden gedragen.

METINGEN

- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch. De tijd start bij de startlijn en eindigt bij de finishlijn. De judge houdt in de gaten of de vereiste afstand wordt afgelegd.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
200m 2x16kg	200 m 2x24kg	200 m 2x32kg

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
200m 2x12kg	200m 2x16kg	200m 2x24kg

*De afstanden in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Kettlebells: 12kg, 16kg, 24kg, 32kg



Push-ups



De push-up is een fundamentele lichaamsgewichtoefening die de kracht van het bovenlichaam en de core-stabiliteit test. De deelnemer moet het lichaam gecontroleerd laten zakken en weer omhoog duwen, waarbij een volledige bewegingsuitslag vereist is.

REP START

De rep start in een hoge plankpositie, waarbij:

- De handen zich direct onder (of breder dan) de schouders bevinden.
- De armen volledig gestrekt zijn.
- Het lichaam een rechte lijn vormt van de voeten tot het hoofd.

REP END

De rep eindigt wanneer de deelnemer terugkeert naar de startpositie met volledig gestrekte armen.

REP VEREISTEN

De beweging moet een volledige range of motion (ROM) doorlopen:

- **Neerwaartse fase:** de deelnemer laat het lichaam zakken totdat de borst de vloer raakt of een duidelijk gemarkeerd object licht aanraakt.
- **Opwaartse fase:** de deelnemer duwt zichzelf omhoog tot de armen weer volledig gestrekt zijn.

Het lichaam moet in een rechte lijn blijven gedurende de hele beweging.

Doorzakken bij de heupen of een verhoogde heuppositie is niet toegestaan.

- **Handpositie:** de handen mogen op schouderbreedte of breder worden geplaatst, zolang de volledige bewegingsuitslag behouden blijft.
- **Voetpositie:** de voeten mogen naast elkaar of iets uit elkaar staan, zolang de heupen en core spanning blijven behouden.

De deelnemer mag pauzeren tussen het vereiste aantal herhalingen. Als een deelnemer pauzeert, moet deze terugkeren naar de hoge plankpositie voordat de volgende herhaling begint.

Push-ups - vervolg



METINGEN

- Het **aantal** correcte herhalingen wordt geteld. De deelnemer dient het vooraf bekende aantal herhalingen te voltooien.
- Bij gebruik van een markering (zoals een abmat of blokje) moet de borst dit elke herhaling aanraken om de rep geldig te maken.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
50x	100x	150x

VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
50x knie variant*	50x	100x

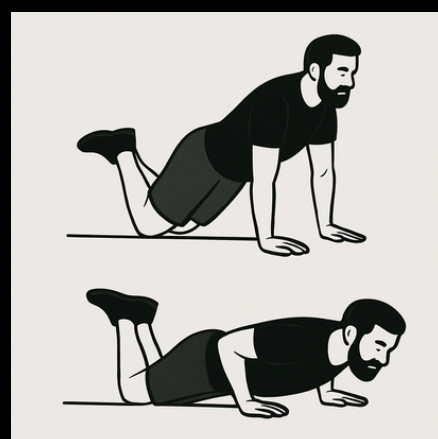
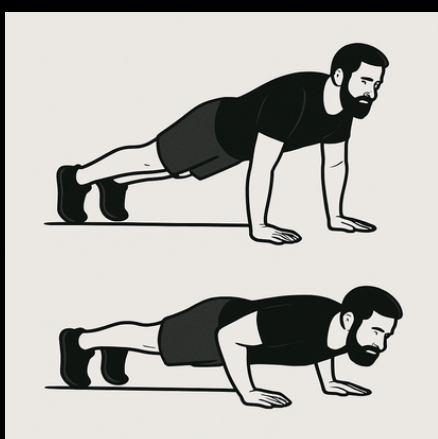
*De aantallen in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

*De challenges worden weergegeven in de NLFB app

****Knie variant:** Deelnemers in het niveau *Beginner Vrouw* voeren de knie-variant uit voor de push-ups. Bij de push-up knie variant steunt de deelnemer op de knieën in plaats van de tenen, waardoor de oefening minder belastend is voor het bovenlichaam en de core. De deelnemer laat de borst gecontroleerd zakken tot de grond of het gemarkeerde object en duwt zichzelf vervolgens weer omhoog tot de armen volledig gestrekt zijn.

MATERIALEN

- Optioneel: een matje (abmat) of markering als standaard voor consistentie in de diepte van de beweging.





Dumbbell Thrusters

De Dumbbell Thruster is een samengestelde oefening die krachthoudingsvermogen, explosiviteit en coördinatie van de armen, benen en core test. De oefening combineert een front squat met een push press, uitgevoerd met dumbbells. Dit vraagt om volledige controle van het onderlichaam, bovenlichaam en core.

REP START

De rep start met de dumbbells in de front rack positie, rustend op de schouders of licht erboven, met de ellebogen omhoog en de voeten op schouderbreedte. De eerste Dumbbell Thruster start met het maken van een front squat, gevolgd door een push press.

REP END

De rep eindigt wanneer:

- De deelnemer volledig omhoogkomt uit de squat en de dumbbells boven het hoofd uitstoot.
- De armen volledig gestrekt zijn, de oren tussen de armen zitten en het lichaam rechtop in een gestabiliseerde positie staat.

REP VEREISTEN

Squatfase:

- De deelnemer squat tot (of onder) 90 graden.
- De rug blijft neutraal, de hielen blijven aan de grond.

Opwaartse fase:

- De deelnemer stoot zichzelf vanuit de squat omhoog en gebruikt het momentum om de dumbbells in één vloeiende beweging boven het hoofd te duwen.
- De dumbbells mogen niet tussendoor worden gepauzeerd op schouderhoogte; het is één vloeiende beweging.

Lock-out:

- De armen zijn volledig gestrekt boven het hoofd.
- Knieën en heupen zijn volledig gestrekt.

Algemeen:

- De squat + de dumbbell push press telt als één herhaling.
- De deelnemer mag rust nemen tussen het vereist aantal herhalingen. De deelnemer mag de dumbbells tussendoor op de grond laten rusten.



Dumbbell Thrusters - Vervolg

METINGEN

- Het **aantal** correcte herhalingen wordt geteld door een judge.
- De **tijd** wordt gemeten door een automatische tracker of handmatig met een stopwatch.

NIVEAUS & INTENSITEIT TIJDENS NK FITRACE

MAN

Beginner	Intermediate	Elite
75x 2x6kg	100x 2x8kg	100x 2x10kg

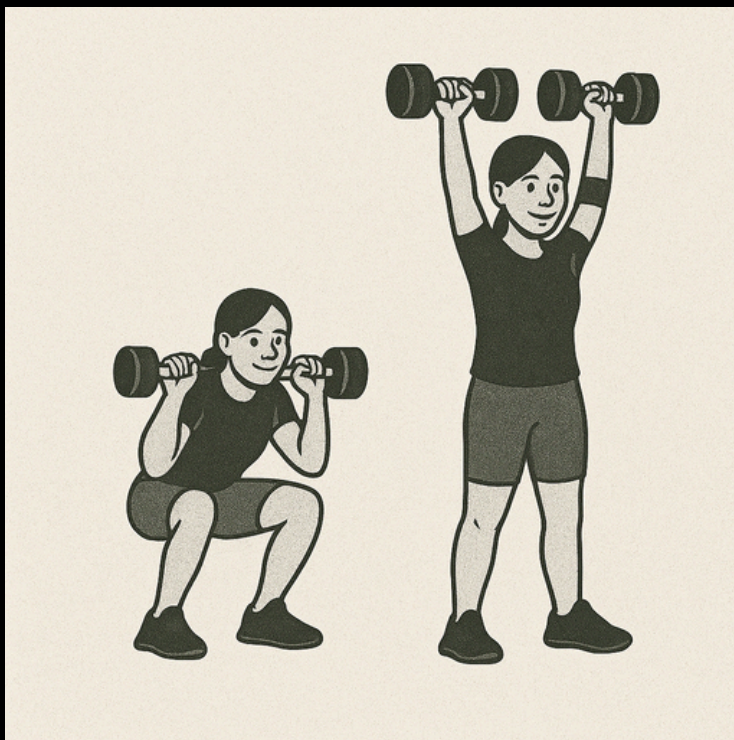
VROUW

Beginner	Intermediate	Elite
75x 2x4kg	100x 2x6kg	100x 2x8kg

*De aantallen in de challenges zullen afwijken en worden weergegeven in de NLFB app

MATERIALEN

- Dumbbells: 4kg, 6kg, 8kg, 10kg



Materiaal

INDOOR FIETS

Indoor fiets met digitaal display. De fiets moet voorzien zijn van een afstands- en tijdsweergave. Zowel manueel als automatisch instelbare weerstand is toegestaan.

LOOPBAND

De loopband moet uitgerust zijn met een digitaal display dat afstand en tijd weergeeft. Zowel gemotoriseerde als niet-gemotoriseerde modellen zijn toegestaan. De loopband moet geschikt zijn voor hardlopen, met voldoende loopvlak en stabiele ondersteuning.

KETTLEBELLS

12kg, 16kg, 20kg, 24kg, 32kg

SANDBAGS

10kg, 20kg, 30kg

DUMBBELLS

4kg, 6kg, 8kg, 10kg

FITNESSBANKJE

OVERIG MATERIAAL

Materiaal voor afzettingen, zoals pionnen of markeringen.



**BEWEEG JE
GRENZEN**



CONTACT

We staan klaar om je te helpen.
Heb je vragen of opmerkingen?
Neem dan gerust contact met ons op.

085-0439600
info@nlfb.nl
Papendallaan 51
6816 VD Arnhem

Wil je op de hoogte blijven van ons laatste nieuws
en onze aanbiedingen?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief!

www.fitnessbond.nl