

FITRACE HANDLEIDING CLUBS 2026



NLFB
NEDERLANDSE
FITNESSBOND

INHOUD

De NLFB competitie

Start van de competitie

Inschrijving & deelname

Aanmelden sporters

Toelichting niveaus

Handleiding NLFB-app

Challenges

Challenge jureren

Challenge 1

Challenge 2

Challenge 3 - FINAL WORKOUT

Doorgeven scores aan de bond

De NLFB competitie

In deze clubhandleiding nemen we je mee in de tweede editie van de NLFB Fitrace competitie. Na een succesvolle pilot in het najaar, waarin we samen met een aantal clubs de eerste competitie hebben georganiseerd, zetten we nu de volgende stap. Op basis van jullie waardevolle feedback hebben we de competitie verder aangescherpt en doorontwikkeld.

Voorjaar 2026 markeert daarmee de officiële start van een vernieuwde en verbeterde landelijke Fitrace competitie – met als ultiem doel het NK Fitrace tijdens het event!

Allereerst willen we jou als ondernemer bedanken voor je betrokkenheid en inzet tijdens de pilot én voor je deelname aan deze nieuwe editie. Dankzij jullie input bouwen we samen aan een sterke, professionele en toekomstbestendige competitie die sporters uitdaagt, verbindt en motiveert om het beste uit zichzelf te halen.

Deze handleiding is samengesteld om jou optimaal te ondersteunen in de voorbereiding en uitvoering van de competitie. Je vindt hierin:

- Uitleg over de competitie-opzet, inclusief alle belangrijke data en stappen richting het NK Fitrace;
- Informatie over de challenges en het jureren;
- Instructies voor het gebruik van de NLFB-app, waarmee jij en jouw sporters eenvoudig communiceren, scores kunnen inzien en prestaties volgen.

Met deze tweede editie zetten we een belangrijke stap in de verdere professionalisering van Fitrace binnen Nederland. Samen zorgen we ervoor dat deze competitie groeit – voor jouw club, jouw sporters en de sport als geheel.

We blijven dit document aanvullen en optimaliseren waar nodig, zodat jij als club zo goed mogelijk wordt ondersteund.

Veel succes en vooral veel plezier tijdens deze sportieve reis richting het NK Fitrace 2026!

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op via info@nlfb.nl

Start van de competitie

Nu kan het echt beginnen: het trainen met jouw sporters in de competitie!

Hoe jij deze trainingen vormgeeft, laten we volledig aan jou over als club. Een training kan zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden. Clubs zijn vrij om hiervoor eigen trainingsschema's, groepslessen of andere trainingvormen aan te bieden – hier ligt immers jullie expertise als trainer en coach.

De details over de oefeningen van deze competitie en de verschillende uitvoeringsniveaus voor beginner, intermediate en elite vind je in de **Movement Standards**. Hierin staan alle richtlijnen rondom techniek, uitvoering en gewichten per niveau.

Tijdens het NK Fitrace komt een groot deel van de competitie-oefeningen terug. De competitie vormt daarmee een uitstekende voorbereiding op het Fitrace event, waar sporters op hun eigen niveau kunnen deelnemen.

Binnen de competitie adviseren we sporters te laten trainen op zowel losse oefeningen als op de volledige Fitrace.

Om sporters gedurende de competitie uit te dagen en hun voortgang te meten, worden er drie challenges georganiseerd. Dit zijn onderdelen van de uiteindelijke Fitrace (of een variatie daarop). Iedere challenge is dus een verkorte Fitrace.

- De challenges worden op drie momenten in de competitie aangeboden.
- De challenges zijn terug te vinden in de NLFB-app.
- Elke challenge staat drie weken open.
- De club bepaalt zelf wanneer binnen deze drie weken de challenge wordt uitgevoerd.
- De sporter voert de challenge uit in de eigen club.
- Jij als ondernemer of coach geeft de behaalde score door aan de NLFB (via Ledenmodule).
- De scores bepalen de positie op het landelijke ranking board (zichtbaar in de NLFB-app).
- De totaalscore van de drie challenges bepaalt het eindklassement van de competitie.

Inschrijving & deelname

Om het voor clubs en sporters zo eenvoudig mogelijk te maken, werken we dit seizoen met automatische inschrijvingen voor bestaande deelnemers. Hieronder lees je precies wat dit voor jouw club en jouw sporters betekent.

Voor clubs

Clubs die vorig seizoen deelnamen aan de competitie

Clubs die tijdens de vorige editie de Fitrace Competitie hebben aangeboden in hun club, staan automatisch opnieuw ingeschreven als competitieclub voor seizoen 2026. Je hoeft hiervoor niets te doen. Jullie club is al opgenomen in de competitie-opzet van dit seizoen.

Clubs die wél NLFB-lid zijn, maar vorig seizoen niet deelnamen

Is jouw club aangesloten bij de NLFB, maar hebben jullie vorig seizoen niet meegedaan aan de competitie?

Dan kunnen jullie alsnog deelnemen aan de Fitrace Competitie 2026.

Stuur hiervoor een e-mail naar: info@nlfb.nl

Wij zorgen er vervolgens voor dat jullie club wordt toegevoegd als officiële competitieclub.

Voor sporters

Sporters die vorig seizoen deelnamen

Sporters die tijdens de vorige editie hebben deelgenomen aan de competitie, staan automatisch opnieuw geregistreerd als competitiedeelnemer voor dit seizoen. Zij hoeven zich dus niet opnieuw aan te melden.

NLFB-leden die nog niet deelnamen aan de competitie

Sporters die al lid zijn van de NLFB, maar vorig seizoen niet deelnamen aan de competitie, kunnen zich alsnog aanmelden voor competitiedeelname.

Dit kan door (als sporter of als trainer van de sporter) een mail te sturen naar: info@nlfb.nl

Wij zorgen er dan voor dat de sporter wordt toegevoegd aan de competitie.

Sporters die nog géén NLFB-lid zijn

Sporters die willen deelnemen aan de competitie maar nog geen NLFB-lid zijn, dienen eerst het NLFB-lidmaatschap af te sluiten.

Bij het inschrijven via de website kiezen zij direct voor deelname aan de competitie. Na afronding van de inschrijving worden zij gekoppeld aan hun club én het gekozen competitieniveau.

Inschrijving & deelname

In elke club die zich heeft aangemeld, kunnen sporters deelnemen aan de competitie. Jij als ondernemer hebt hierin een actieve rol; je kunt zelf sporters benaderen en enthousiasmeren om mee te doen. Het staat je volledig vrij om de competitie intern – binnen je huidige ledenbestand – te promoten, of om ook in te zetten als promotietool voor het werven van nieuwe leden.

Om je hierbij te ondersteunen, vind je op het NLFB informatieportaal een promotie-toolkit. Hierin staan kant-en-klare middelen en tips die je kunt gebruiken om sporters te informeren, motiveren en activeren om deel te nemen aan de competitie.

Let op: sporters dienen lid te zijn van de NLFB om mee te mogen doen aan de competitie én om deel te nemen aan het Fitrace event. De inschrijving voor het NLFB-lidmaatschap voor sporters verloopt via de website van de NLFB.

Lidmaatschap en kosten

Omdat de sporter bij jou traint in een NL Actief/ NLFB geregistreerd sportcentrum, profiteert hij of zij van een speciaal tarief:

- €12,50 per jaar voor sporters die via een NL Actief aangesloten club deelnemen;
- €65 per jaar voor sporters zonder verbinding aan een erkende club van NL Actief.

Aanmelden sporters

Sporters kunnen zich eenvoudig aanmelden via de volgende stappen:

1. Ga naar <https://fitnessbond.nl/ik-word-lid/>
2. Kies *Ik wil lid worden van de NLFB en wil deelnemen aan de competitie.*
3. Kies de provincie van jouw fitnessclub.
4. Vul het inschrijfformulier in en kies jouw fitnessclub als deelnemende locatie.
5. Selecteer het gewenste deelname-niveau binnen de competitie.

**De sporter mag zelf kiezen in welk niveau hij of zij zich inschrijft. We adviseren jou als club om sporters hierin te begeleiden, zodat ze op het juiste niveau deelnemen (beginner, intermediate of elite. Zie volgende pagina voor de toelichting op de niveaus.)*

4. Rond de betaling af via de website.
5. Ontvang een bevestiging van het lidmaatschap per e-mail.
6. Ontvang automatisch een link via e-mail om de NLFB-app te downloaden.
7. Download de app – de sporter wordt automatisch gekoppeld aan jouw club én het gekozen competitie-niveau.

Vanaf dat moment sta jij met jouw sporter in verbinding via de app. In het hoofdstuk 'Handleiding van de app' vind je meer informatie over het downloaden en het gebruik van de app.

Via deze app ontvang jij als club informatie van de NLFB én gebruik je de app om berichten klaar te zetten voor jouw sporters – bijvoorbeeld over trainingen, voorbereidingen voor de competitie, challenges en leuke tips & tricks. De sporter kan bovendien reageren op de berichten die jij als club plaatst.



Toelichting niveaus

De sporter mag zelf kiezen in welk niveau hij of zij zich inschrijft. We adviseren jou als club om sporters hierin te begeleiden, zodat ze op het juiste niveau deelnemen (beginner, intermediate of elite).

De NLFB Fitracecompetitie is voor iedereen toegankelijk, ongeacht fitnessniveau of leeftijd. We kennen drie niveaus: beginner, intermediate en elite. Binnen deze niveaus houden we ook rekening met verschillende leeftijdscategorieën, zodat de eerlijkheid van de competitie gewaarborgd blijft.

De oefeningen worden per niveau geschaald, wat betekent dat ze worden aangepast om het juiste niveau van uitdaging en intensiteit te bieden, zonder dat het te moeilijk of te makkelijk is. Voor beginnende deelnemers zijn de oefeningen bijvoorbeeld eenvoudiger en minder belastend, terwijl de eliteleden meer geavanceerde oefeningen krijgen die hen uitdagen om het uiterste uit zichzelf te halen.



BEGINNER

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 2-3 keer per week naar de sportschool.



INTERMEDIATE

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 4-5 keer per week naar de sportschool.



ELITE

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 6+ keer per week naar de sportschool.

Handleiding NLFB-app

DOEL VAN DE APP

Tijdens de competitie werken we met de NLFB-app. Hierbij werkt de NLFB samen met AllUnited. AllUnited is een Nederlands softwarebedrijf dat zich richt op het ondersteunen van sportbonden. De NLFB-app is een essentieel hulpmiddel tijdens de competitie. Zowel clubs als sporters maken gebruik van de app voor communicatie, deelname aan challenges, het doorgeven van scores en het volgen van het scoreboard.

BESCHIKBAARHEID

Op dit moment staat de NLFB-app (ClubApp) live. Clubs ontvangen na inschrijving een uitnodiging van AllUnited om de app te downloaden en zich aan te melden.

Download onze BondsApp

Beste Bart,

Bij NLFB (Proef) hebben we een app speciaal voor onze leden. Benieuwd wat de NLFB (Proef) ClubApp jou gaat brengen? Download hem dan nu!

LET OP!

Registreer je met b.klijnsen@nlfb.nl en maak een wachtwoord aan om toegang te krijgen.

Privacy

De ClubApp bevat persoonsgegevens. Als lid kan jij zelf bepalen welke gegevens getoond worden door jouw privacy instellingen aan te passen. Deze privacy instellingen kan je aanpassen via de ledenlogin op de clubwebsite of via de ledenadministrateur.

Ook belangrijk

Sluit de app af zonder uit te loggen, zodat je bij het opstarten automatisch ingelogd bent.

[Download App](#)

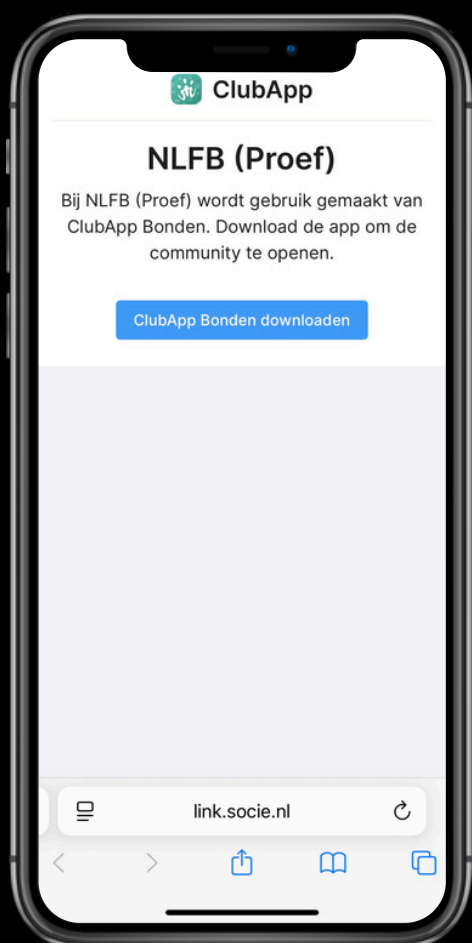
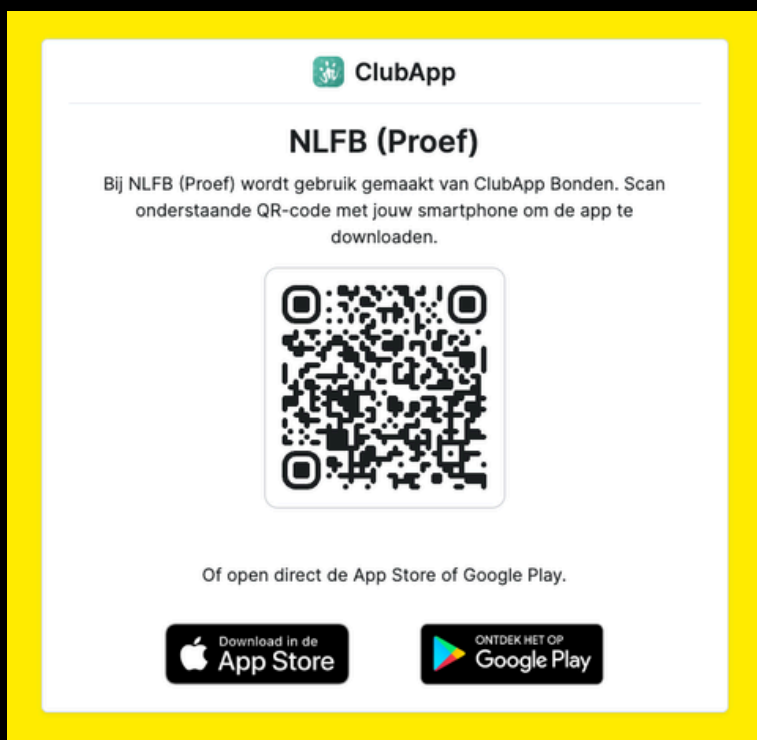
Meer weten over AllUnited, kijk dan op www.allunited.nl. Heb je problemen met inloggen of is deze e-mail niet voor jou bestemd? Neem dan contact op met de communitybeheerder van NLFB (Proef). Reacties op deze email worden niet gelezen.

Powered by AllUnited

DOWNLOADEN APP

Alle sporters en clubs ontvangen na aanmelding bij de bond, automatisch een e-mail vanuit AllUnited (afzender: noreply@allunited.nl). Deze e-mail bevat een link om de NLFB-app te downloaden.

Vanuit de mail word je (via pc of laptop) doorgestuurd naar een nieuw venster in je internet browser. Hier kun je met je mobiel de QR-code scannen



Via de QR-code wordt er in je internetbrowser het volgende scherm geladen. Via de blauwe knop wordt je doorgestuurd naar de App Store of Google Play Store waar je de NLFB-app kunt downloaden.



Vervolgens kun je deze app downloaden.



REGISTREREN ACCOUNT

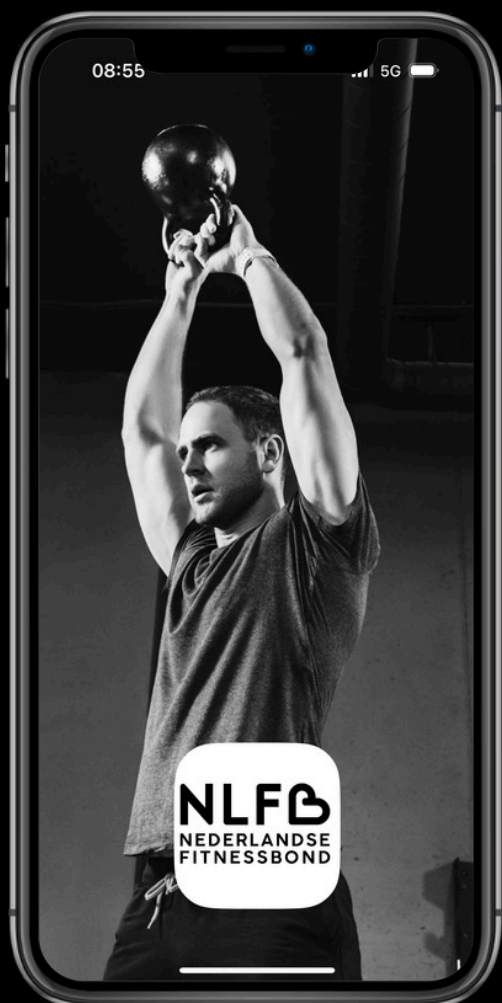
Na het downloaden van de app kun je de app openen en verschijnt het volgende scherm.

Vervolgens kun je via de knop **account aanmaken** jezelf registreren met het e-mailadres dat bekend is bij de NLFB (dit is het e-mailadres waarmee je de nieuwsbrief ontvangt).

Maak hier vervolgens zelf een wachtwoord aan om toegang te krijgen tot de app.

Registreer je met het e-mailadres dat bekend is bij de NLFB. Maak hier vervolgens zelf een wachtwoord aan om toegang te krijgen tot de app.

Het is mogelijk om op verschillende devices in te loggen met hetzelfde account.



Na het aanmaken van een account heb je toegang tot de NLFB-app.

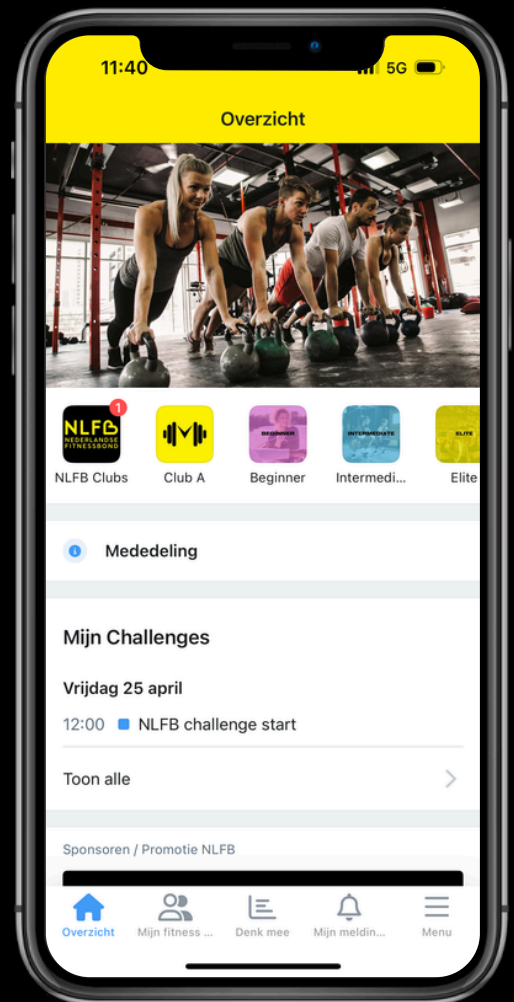


WAT ZIET DE CLUB?

Bij het openen van de app (na eenmalige inlog) zie je als club het volgende overzicht.

Als club ben je ingedeeld in vijf groepen:

1. NLFB clubs: een groep met alle clubs die meedoen met de competitie.
2. Club A (naam van jouw club): een groep met jouw club-contactpersonen en alle leden van jouw club die meedoen met de competitie.
3. Beginner: een groep met jouw leden die meedoen aan de competitie in niveau *beginner* (zowel mannen als vrouwen).
4. Intermediate: een groep met jouw leden die meedoen aan de competitie in niveau *intermediate* (zowel mannen als vrouwen).
5. Elite: een groep met jouw leden die meedoen aan de competitie in niveau *elite* (zowel mannen als vrouwen).



Als je de groep van je club opent (in dit voorbeeld Club A), kun je hier berichten versturen naar al je leden die meedoen met de competitie. Leden kunnen hier zelf geen berichten in plaatsen, maar ze kunnen wel reageren op de berichten van de club.

Je kunt via deze tool dus informatie met je leden delen die relevant is voor de competitie.

De andere groepen zijn ook voor communicatie naar specifieke doelgroepen. Zo kan de NLFB informatie met alle clubs delen via de groep *NLFB Clubs*. Jij als club kan hier reageren op berichten die de NLFB heeft geplaatst.

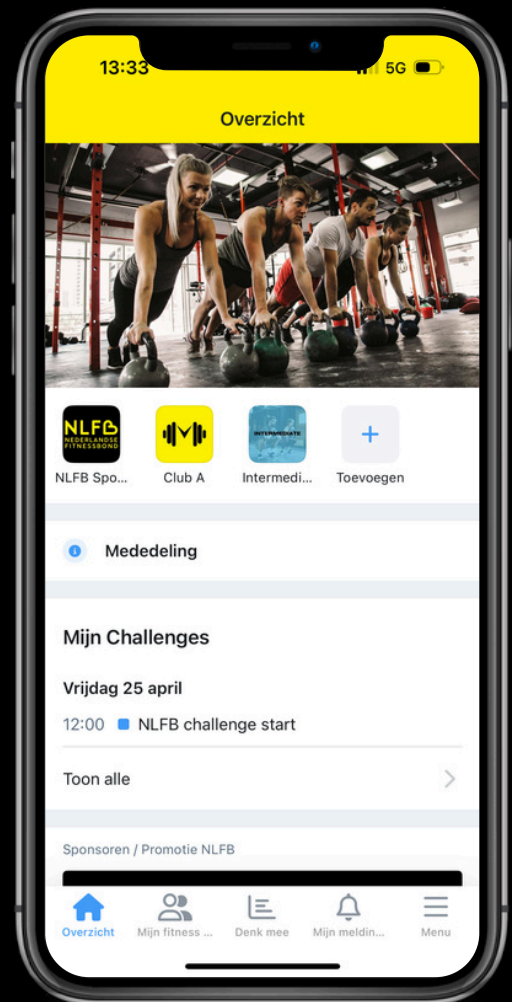
WAT ZIET DE SPORTER?

Bij het openen van de app (na eenmalige inlog) zie je als sporter (met inschrijving in niveau) het volgende overzicht.

Als sporter ben je ingedeeld in drie groepen:

1. NLFB sporters: een groep met alle sporters die meedoen met de competitie.
2. Club A (naam van jouw club): een groep met de contactpersonen van jouw club en de sporters van jouw club die meedoen met de competitie.
3. Intermediate (of ander niveau): een groep met sporters van jouw club die meedoen aan de competitie in niveau *intermediate* (zowel mannen als vrouwen).

Als sporter zie je dus alleen de groep van het competitieniveau waarin je hebt ingeschreven.



In dit voorbeeld zie je de communicatie van een club naar de leden van Club A. De club kan hier berichten plaatsen. De sporter kan reageren op deze berichten.

**De sporter ziet enkel de informatie van zijn eigen club.*



CHALLENGES IN DE APP

In het beginoverzicht worden de challenges getoond. Deze challenges zijn te vinden bij *evenementen*.

Hier kunnen sporters zich inschrijven voor de challenge.

De club kan hier zien wie er deelnemen aan de challenge.



Als je op een challenge doorklikt wordt je doorgestuurd naar meer informatie over de desbetreffende challenge. Deze afbeelding is een voorbeeld van een challenge. De officiële challenges staan in de app en in dit document.



Challenges

Tijdens de competitie worden er op drie momenten challenges aangeboden. Deze challenges zijn onderdelen van de totale Fitrace en dragen bij aan de eindscore. De challenges worden gedeeld in de NLFB-app.

DATA CHALLENGES

De challenges zullen worden gehouden in april en mei:

- Challenge 1: *30 maart 2026 - 19 april 2026*
- Challenge 2: *20 april 2026 - 10 mei 2026*
- Challenge 3: *11 mei 2026 - 31 mei 2026*

UITVOERING & ORGANISATIE

- Elke challenge staat drie weken open. De club bepaalt zelf op welk moment in de week de challenge wordt uitgevoerd. Dit biedt de club de vrijheid om de challenge op een geschikt moment binnen de drie weken te organiseren.
- Sporters melden zich aan voor de challenge via de NLFBapp.
- De sporter neemt de challenge af in de eigen club.
- De trainer van de club geeft de behaalde scores door aan de bond via Ledenmodule.
- De resultaten van de challenges bepalen mede het klassement en ranking van de sporter.
- De totaalscore van de drie challenges samen bepaalt het eindklassement van de Fitrace competitie 2026.

FORMAT CHALLENGES

- Aantal challenges in competitie seizoen 2026: **3**
- Format: **EMOM (Every Minute On the Minute)**.
- Tijdsduur per challenge: 60 min (inclusief warming-up, uitleg, uitvoering en cooling down).
- Niveaus: Deelnemers voeren de challenge uit op hun eigen niveau. Gewichten staan in de Movement Standards. De challenge is een ander format dan de Fitrace tijdens het event. Bij de challenge maken de deelnemers zo veel mogelijk herhalingen binnen de gegeven tijd (1 minuut).
- Locatie: eigen club.

OPBOUW VAN EEN CHALLENGE

Elke challenge bestaat uit meerdere rondes.

- Rondes: 4 rondes.
- Structuur EMOM: Deelnemers voeren elke minuut (direct achter elkaar) een oefening uit volgens de volgorde in de challengebeschrijving. Het doel is om zo veel mogelijk punten te verzamelen door elke minuut zo veel mogelijk herhalingen te maken of meters af te leggen. Wanneer de volgende minuut begint, start de deelnemer met de volgende oefening van de challenge. Deelnemers mogen zelf kiezen hoe ze de minuut opdelen. Deelnemers mogen in de minuut rusten, maar de tijd blijft wel doorlopen. Deelnemers kunnen de minuut strategisch indelen en rust zelf inplannen, om uitputting te voorkomen. Aan de andere kant, wordt er in rust geen punten verdiend!
- Rust: Aan het eind van iedere ronde is er 1 minuut rust.

Voorbeeldindeling 60 minuten:

1. Warming-up – 10 min (Deelnemer voert de warming-up uit)
2. Uitleg + techniek oefenen – 10 min (Trainer neemt de challenge door met de deelnemers en judges. Ook wordt de juiste techniek besproken en geoefend)
3. Uitvoering challenge – 30 min (Deelnemer voert de challenge uit. Judge telt het aantal correcte herhalingen en kent punten toe)
4. Cooling down + scores verzamelen – 10 min (Deelnemer beweegt rustig uit in de cooling down. Judge telt het totaal aantal punten)

PUNTENTELLING

De puntentelling wordt per ronde gedaan en daarna opgeteld.

- Shuttle Run: **10 meter = 1 punt**
- Roeien: **50 meter = 1 punt**
- Fietsen: **100 meter = 1 punt**
- Krachtoefeningen: **1 herhaling = 1 punt**
- Ronde-score: Tel de punten per oefening in de ronde bij elkaar op.
- Totaalscore: Som van alle rondes (4 rondes → 4 scores optellen).

CHALLENGES JUREREN

Het jureren van de challenges is een essentieel onderdeel van een eerlijke competitie. Het doel van het juryprotocol is om een eerlijke beoordeling van de challenges te garanderen, ongeacht locatie of niveau.

- **Buddy systeem:** De challenges worden beoordeeld op basis van het buddy systeem.
- **Headjudge:** Elke club wijst een headjudge aan. Deze judge houdt in de gaten of de buddy's elkaar eerlijk beoordelen. Deze judge geeft ook de scores door aan de NLFB.

Afspraken voor elite-deelnemers*:

- De challenges voor Elite deelnemers worden ook beoordeeld door een buddy. Echter wordt er bij de Elite-challenges gebruik gemaakt van videocontrole.
- De video moet tijd en uitvoering tonen. De video wordt met de behaalde score door de headjudge opgestuurd naar de NLFB.
- De NLFB zal (steekproefgewijs) controleren of de doorgegeven scores overeenkomen met de video.
- Indien de doorgegeven score niet overeenkomt met de video, zal er een waarschuwing worden gegeven aan de deelnemer. Bij een tweede waarschuwing wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

Taken van de judge:

- Gebruik een stopwatch/automatische klok om start- en wisselmomenten aan te geven.
- Controleer dat alle bewegingen voldoen aan de Movement Standards.
- Noteer na elke oefening en elke ronde het aantal correcte herhalingen/afstanden/punten. Het aantal punten kan worden genoteerd op het scoreformulier dat te downloaden is via het informatieportaal (fitnessbond.nl).

Eerlijkheid: Alleen correcte herhalingen tellen mee. Onvolledige of foutieve bewegingen worden niet gerekend.

Challenge 1

Datum: week 14 t/m 16 (30 maart - 19 april 2026)

Format: EMOM (Every Minute On the Minute) – 4 rondes (totaal 40 min).

Oefeningen (1 of 2 minuten per onderdeel):

Shuttle Run, Burpees, Fietsen, Kettlebell Swing, Roeien, Dumbbell Thrusters

| Onderdeel | Oefening | Duur | Puntentelling |
|-----------|--------------------|-------|----------------------|
| 1 | Shuttle Run | 2 min | 10 meter = 1 punt |
| | Burpees | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 2 | Fietsen | 2 min | 100 meter = 1 punt |
| | Kettlebell Swing | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 3 | Roeien | 2 min | 50 meter = 1 punt |
| | Dumbbell Thrusters | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 4 | Rust | 1 min | |

Puntentelling: totaal aantal correcte herhalingen over 9 actieve minuten x 4 rondes

Voorbeeld:

Ronde 1: 100m Shuttle Run, 11 Burpees, 1 km Fietsen, 35 Kettlebell Swings, 450m Roeien, 14 Dumbbell Thrusters.

Totaal ronde 1: $10 + 11 + 10 + 35 + 9 + 14 = 89$ punten.

Ronde 2: 91 punten, **Ronde 3:** 82 punten, **Ronde 4:** 77 punten

Totaal aantal punten challenge 1: $89 + 91 + 82 + 77 = 339$ punten

Materiaal:

- Indoor fiets
- Roeitrainer
- Dumbbells: 4kg / 6kg / 8kg / 10kg
- Kettlebells: 8 kg / 12kg / 16kg / 20kg
- Markeringen of pion/kegel om afstand aan te geven.

Challenge 2

Datum: week 17 t/m 19 (20 april - 10 mei 2026)

Format: EMOM (Every Minute On the Minute) – 4 rondes (totaal 40 min).

Oefeningen (1 of 2 minuten per onderdeel):

Shuttle Run, Farmer's Carry, Fietsen, Gorilla Row, Roeien, Slam Ball Slams

| Onderdeel | Oefening | Duur | Puntentelling |
|-----------|-----------------|-------|----------------------|
| 1 | Shuttle Run | 2 min | 10 meter = 1 punt |
| | Farmer's Carry | 1 min | 10 meter = 1 punt |
| 2 | Fietsen | 2 min | 100 meter = 1 punt |
| | Gorilla Row | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 3 | Roeien | 2 min | 50 meter = 1 punt |
| | Slam Ball Slams | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 4 | Rust | 1 min | |

Puntentelling: totaal aantal correcte herhalingen over 9 actieve minuten x 4 rondes

Voorbeeld:

Ronde 1: 120m Shuttle Run, 50 meter Farmers Carry, 900 meter Fietsen, 50 Gorilla Rows, 350 meter Roeien, 30 Slam Ball Slams.

Totaal ronde 1: $12 + 5 + 9 + 50 + 7 + 30 = 113$ punten.

Ronde 2: 100 punten, **Ronde 3:** 92 punten, **Ronde 4:** 80 punten

Totaal aantal punten challenge 2: $113 + 100 + 92 + 80 = 385$ punten

Materiaal:

- Indoor Fiets
- Roeitrainer
- Dumbbells: 4kg / 6kg / 8kg / 10kg
- Kettlebells: 12kg / 16kg / 20kg / 24kg / 32kg
- Markeringen of pion/kegel om afstand aan te geven.
- Fitnessbankje
- Slam balls: 4kg / 6kg / 8kg / 10kg

Challenge 3 - FINAL WORKOUT

Datum: week 20 t/m 22 (11 mei -31 mei 2026)

Format: EMOM (Every Minute On the Minute) – 4 rondes (totaal 40 min).

Oefeningen (1 minuut per onderdeel):

Shuttle Run, Gorilla Row, Sandbag Lunges, Dumbbell Thrusters, Kettlebell Swing, Farmer's Carry, Burpees

| Onderdeel | Oefening | Duur | Puntentelling |
|-----------|--------------------|-------|----------------------|
| 1 | Shuttle Run | 1 min | 10 meter = 1 punt |
| | Gorilla Row | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| | Sandbag Lunges | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 2 | Shuttle Run | 1 min | 10 meter = 1 punt |
| | Dumbbell Thrusters | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| | Kettlebell Swing | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 3 | Shuttle Run | 1 min | 10 meter = 1 punt |
| | Farmer's Carry | 1 min | 10 meter = 1 punt |
| | Burpees | 1 min | 1 herhaling = 1 punt |
| 4 | Rust | 1 min | |

Puntentelling: totaal aantal correcte herhalingen over 9 actieve minuten x 4 rondes

Voorbeeld:

Ronde 1: 100m Shuttle Run, 40 Gorilla Rows, 20 Sandbag Lunges, 90m Shuttle Run, 14 Dumbbell Thrusters, 18 Kettlebell Swings, 80m Shuttle Run, 40 meter Farmers Carry, 12 Burpees.

Totaal ronde 1: $10 + 40 + 20 + 9 + 14 + 18 + 8 + 4 + 12 = 135$ punten.

Ronde 2: 102 punten, **Ronde 3:** 97 punten, **Ronde 4:** 90 punten

Totaal aantal punten challenge 3: $135 + 102 + 97 + 90 = 424$ punten

Materiaal:

- Dumbbells: 4kg / 6kg / 8kg / 10kg
- Kettlebells: 8kg / 12kg / 16kg / 20kg / 24kg / 32kg
- Sandbags: 10kg, 20kg, 30kg
- Markeringen of pion/kegel om afstand aan te geven.
- Fitnessbankje

BEREKENEN EINDSCORE

*Voorbeeld:

| Challenge | Aantal punten |
|---------------|---------------------|
| 1 | 339 |
| 2 | 385 |
| 3 | 424 |
| Totaal | 1.148 punten |

DOORGEVEN VAN DE SCORES AAN DE NLFB

1. Verzamel per deelnemer de **totaalscore** van de uitgevoerde challenge.
2. Vul deze score in via **Ledenmodule** (Online omgeving die te vinden is in het informatieportaal (fitnessbond.nl)). De contactpersoon van de club heeft hier de logininstructies voor ontvangen. De contactpersoon logt in met het NLFB-lidmaatschapsnummer. Instructies niet ontvangen? Neem contact met ons op via info@nlfb.nl
3. Controleer alle namen, niveaus en scores voordat je de uitslag definitief verstuurt.
4. Verstuur na het invoeren van de resultaten ook de video's van de elite deelnemers.
5. Zorg dat de resultaten **uiterlijk op de laatste dag van de challenge-periode** zijn ingevoerd.
6. Na elke challenge-periode wordt de tussenstand gedeeld in de app.
7. Het eindklassement wordt getoond na de laatste challenge.

INVOEREN VAN DE BEHAALDE PUNTEN PER DEELNEMER

1. Inloggen

- Ga naar de *Ledenmodule* (Mobiël: via *overzicht* in de app) (Computer: via de link in het informatieportaal, via www.fitnessbond.nl)
- Log in met je relatienummer en wachtwoord. De trainer/clubcontactpersoon heeft een mail met de inloggegevens voor Ledenmodule ontvangen. Niet ontvangen of accountgegevens vergeten? Neem contact met ons op via info@nlfb.nl

2. Resultaat doorgeven

- Kies in het menu voor: *Mijn club(s)* en klik op *Verder*.
- Kies vervolgens in het menu voor: *Fitrace resultaat doorgeven*
- Ga naar het juiste lid waarvoor je de scores wilt invoeren en klik op *Wijzigen bij Pers. statistieken*.

3. Persoonlijke statistieken toevoegen

- Klik op *persoonlijke statistieken toevoegen*.
- Vul de volgende velden in:

Statistiektype: Fitrace

Omschrijving: Challenge (1, 2, of 3 - kies het juiste nummer)

Datum/Tijd: moment van uitvoering challenge

Scores per challenge: vul het totaal aantal punten in van de challenge

4. Opslaan

- Klik altijd op *Bewaren* om de invoer vast te leggen.


5. Herhalen

- Voer bovenstaande stappen uit voor elke deelnemer.

6. Verwerking door de app

- Na elke challenge-periode worden de resultaten verwerkt en verschijnt er een scoreboard.

VOORBEELD INVOER PUNTEN CHALLENGE 1



NLFB
NEDERLANDSE
FITNESSBOND

NLFB
Test Club

- Home
- Agenda
- Gegevens bijwerken
- Rapportage/Mailtool
- Fitrace resultaat doorgeven
- Uitloggen

Terug

Persoonlijke stats beheren vereniging > Pers. Statistieken

Lid —

Lid Sporter, T.S. (Test)

Filter —

Verslagperiode 09-02-2026 * t/m 12-03-2026 * [Verversen](#)

Persoonlijke statistieken toevoegen —

| Statistiektype | Omschrijving | Datum/Tijd | Punten |
|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> Fitrace * | Challenge 1 | 07-04-2026 * 16:00 * | 339 * aantal |

1 [Voeg toe](#)

Persoonlijke statistieken —

| Statistiektype | Omschrijving | Datum/Tijd | Punten |
|----------------|--------------|------------|--------|
|----------------|--------------|------------|--------|

[Controle](#) [Bewaren](#)

11:42

FITRACE



**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