ARCHERY FOR LIFE

Blessurepreventie

DEEL 1 MOBILITEIT • 3 min

BEGINNER



1 **ELBOW TWISTER**
- 1 x 30 sec

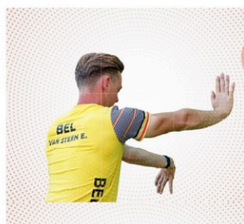


2 **NEK TWISTER**
- 1 x 30 sec



3 **THORAX TWIST**
- 1 x 6-8 herhalingen/zijde

GEVORDERDE



1 **WALL WALKS**
- 1 x 30 sec



2 **NEK TWISTER COMPLEX**
- 1 x 30 sec



3 **ARCHER REACHES VERKORT**
- 1 x 6-8 herhalingen/zijde

EXPERT



1 **HAND WALKS**
- 1 x 30 sec



2 **ARCHER REACHES**
- 1 x 30 sec



3 **RENEGADE REACHES**
- 1 x 6-8 herhalingen/zijde

DEEL 2 ACTIVATIE • 7 min

BEGINNER



4 **POWERBAND TWISTER**
- 1 set tot gevoel van vermoeidheid



5 **SERRATUS PUSH UPS**
- 2 x 20-30s



6 **KNEE SUPPORTED HAND WALKS**
- 2 x 30s



7 **SIDEPLANK HIPABDUCTIONS**
- 3 x 20-30s / zijde

GEVORDERDE



4 **POWERBAND W'S**
- 1 set tot gevoel van vermoeidheid



5 **ELBOW TAPS BEAR CRAWL**
- 2 x 20-30s



6 **KNEE ELEVATED HAND WALKS**
- 2 x 30s



7 **SIDEPLANK REACHES**
- 3 x 20-30s / zijde

EXPERT



4 **POWERBAND T'S**
- 1 set tot gevoel van vermoeidheid



5 **PLANKING ELBOW TAPS**
- 2 x 20-30s



6 **PLANKING HAND WALKS**
- 2 x 30s



7 **SIDEPLANK STAR EXCURSION**
- 3 x 20-30s / zijde

DEEL 3 FUNCTIONELE TRAINING EN KRACHT • 10 min

BEGINNER



8 **ELBOW TAPS**
- 2 tot 3 x 20-30s



9 **POWERBAND SQUATS**
- 2 x 12 herhalingen



10 **PULL**
- 2 x 8



11 **KNEELING PUSH UP**
- 2 x 10

GEVORDERDE



8 **SUPERMAN REACHES**
- 2 tot 3 x 20-30s



9 **PWB SIDETOUCHES**
- 2 x 12 herhalingen



10 **PULL PARTNERDRILL**
- 2 x 8



11 **PUSH UP**
- 2 x 10

EXPERT



8 **PLANKING SUPERMAN REACHES**
- 2 tot 3 x 20-30s



9 **POWERBAND OVERHEAD SQUATS**
- 2 x 12 herhalingen



10 **RENEGADE ROW**
- 2 x 8



11 **PUSH UP SINGLE LEG**
- 2 x 10

BOOGSPORT.VLAANDEREN

SPORT. VLAANDEREN kineworks

archery4life-poster-04.indd 1 1/03/2023 09:03