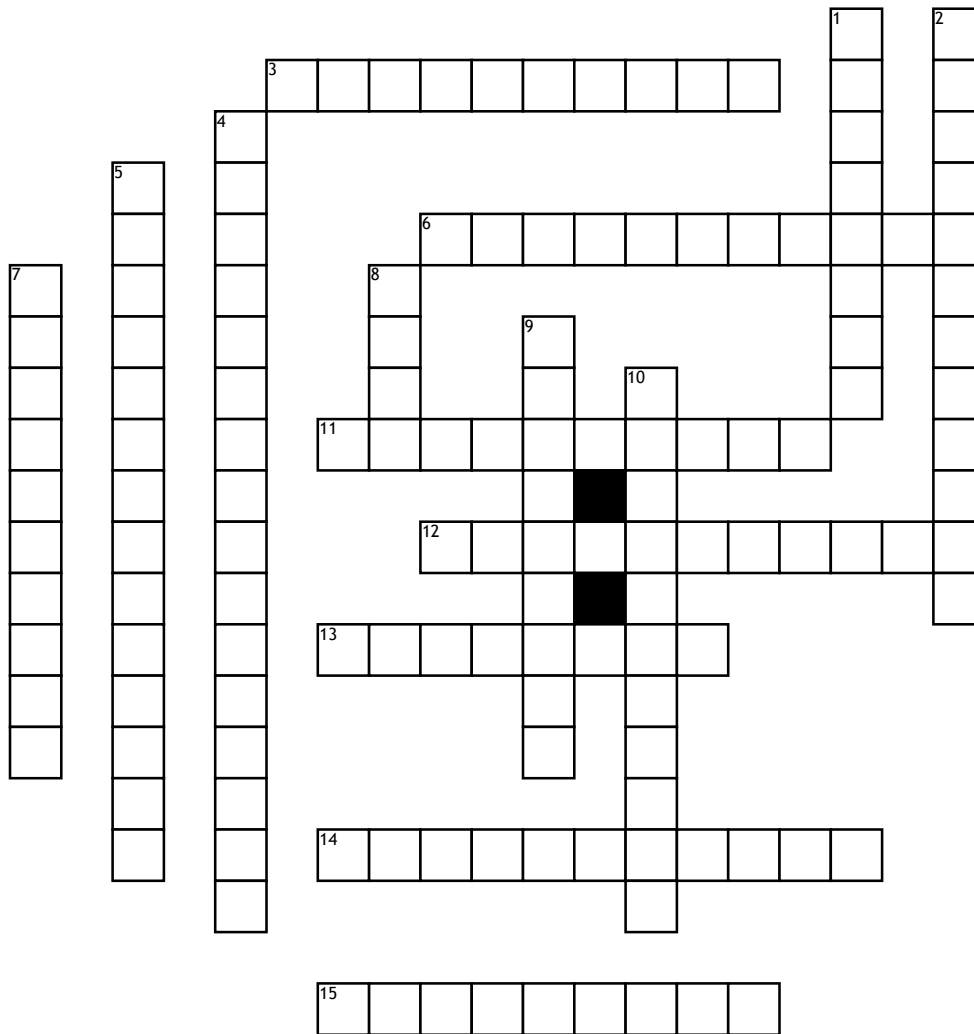


# VEREISTES VAN 'N FIKSHEIDSPROGRAM



## Across

3. Die regte \_\_\_\_\_ is baie belangrik sodat jy oefeninge voluit kan doen, sonder om vinnig uit asem uit te raak.

6. Dit is belangrik om \_\_\_\_\_ eienskappe in gedagte te hou met die opstel van 'n fiksheidsprogram.

11. Hoe baie jy oefen word die \_\_\_\_\_ van die oefening genoem.

12. Om die hoeveelheid gewig waarmee geoefen word meer te maak, word \_\_\_\_\_ genoem.

13. \_\_\_\_\_ strekke is waar jy stil staan of sit en spiere strek wat spiere se soepelheid verbeter.

14. \_\_\_\_\_ is 'n woord wat gebruik word om oefeninge wat spesifiek gedoen word om 'n beweging te verbeter, te verduidelik.

15. \_\_\_\_\_ is baie belangrik om te doen na oefening sodat spier goed kan herstel.

## Down

1. Dit is belangrik dat oefeninge elke week of twee weke \_\_\_\_\_ moet word sodat jy sterker of vinniger kan word.

2. Bewegings wat gedoen word omdat jy dit wil doen word \_\_\_\_\_ bewegings genoem.

4. Goedjies soos die temperatuur, wind, en besoedeling word \_\_\_\_\_ genoem, en dit speel 'n belangrike rol oor hoe jy die oefening gaan ervaar.

5. \_\_\_\_\_ is belangrik sodat jy vir altyd fiks en sterk sal kan bly.

7. \_\_\_\_\_ is baie belangrik en help sodat jy nie verveeld raak nie en maak oefening baie lekker.

8. Die \_\_\_\_\_ van die oefening het 'n invloed op die tipe intensiteit wat gebruik word tydens die oefening.

9. \_\_\_\_\_ is baie belangrik om te doen voordat jy oefen, om jou spiere voor te berei.

10. Hoe hard jy oefen word die \_\_\_\_\_ van die oefening genoem.

## Word Bank

Omgewingsfaktore

Duur

Individuele

Oorbelading

Aangepas

Instandhouding

Motivering

Afwarming

Opwarming

Statiese

Frekwensie

Intensiteit

Willekeurige

Spesifiteit

Asemhaling