

FITT SCHEMA (Beweegadvies)

Componenten	Type oefening	frequentie	tijd/duur	intensiteit
Cardiorespiratoir (uithoudingsvermogen, het kunnen leveren van zuurstof aan werkende spieren)				
Kracht (zware gewichten herhaaldelijk kunnen verplaatsen)				
Flexibiliteit (indicatie van beweeglijkheid van de gewrichten)				
Balans/behendigheid (valpreventie en samenwerking CZS en spieren)				