

STW TRAININGEN IN CORONATIJD

Donderdag 30 april 2020: bostraining IE 50%			
ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!! DE TRAININGEN ZIJN ZO INGERICHT DAT DIT MOGELIJK IS. BIJ VRAGEN, STUUR GERUST EEN MAILTJE AAN MIJ.			
LET OP	IE = Interval- extensief	Deze trainingsvorm geeft een continue afwisseling van inspanning en rust. De inspanning mag lekker actief (hartslag mag oplopen tot 160-180), de rust moet voldoende zijn om op een hartslag van max 120 te komen. Er mag in de training geen opbouw van verzuring in de spieren optreden. De inspanning/rust verhouding is daarop gebaseerd, maar voel aan je lijf of je tijdens de training aan de IE blijft voldoen.	
18:30u	Inwerken	<p><i>Inlopen met loopvormen 10'</i> Looppas met afwisselend, huppelen (met armzwaai), kruispassen, knieheffen, hielaanslag, hinkelen.</p> <p><i>Rustig wandelen 5'</i> Hoog op de tenen met armen gestrekt omhoog, op de hakken, buitenkant schoenen, binnenkant schoenen, met vingers over de grond lopen. 20x schaatspassen voorwaarts.</p> <p><i>Zwaai- en draaioefeningen op de plaats 5-10'</i> Nek indraaien 10x linksom, 10x rechtsom. Gestrekte armen draaien 10x voorwaarts, 10x achterwaarts. Met hangende armen schouders draaien (10x/10x). Heupen draaien (10x/10x). Rechtopstaand hele been zwaaien 10x links 10x rechts. Knieën en enkels draaien in schaatszit (10x/10x)</p> <p><i>Rompoefeningen (na elke oefening 30" ontspanning)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bridging. Voet optillen en wegstrekken 5x l., 5x r. (zie ook training 200423) • Plank 2x 20" https://www.fit.nl/fitnessoefeningen/plank • Sit-ups 2x 15x (armen langs het lijf), afwisselen recht naar voren, li. schouder voor, re. schouder voor. <p>Mountain-climbers 2x 20" https://www.fit.nl/fitnessoefeningen/mountain-climbers</p>	35- 40 min
19:05	Kern: IE	<p><i>Elke keer inspanning 30" en ontspanning 1' in blokken. In de ontspanning rustig wandelen of wat losdraaioefeningen. Ook in de serierust niet gaan zitten of liggen, maar rustig in beweging blijven.</i></p> <p>4 blokken van 4x30"/1' Serierust 2'extra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blok 1 hardlopen • Blok 2 schaatssprongen zijwaarts • Blok 3 schaatssprongen zijwaarts en achterlangs doorstrekken • Blok 4 weer hardlopen 	32 min
19:37u		Uitlopen en eventueel strekoefeningen (statisch).	
VEEL PLEZIER, COEN (coenbeaujon@gmail.com)			