

STW TRAININGEN IN CORONATIJD

Donderdag 23 april 2020: bostraining KU 70%			
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	KU = Kracht- uithoudings- vermogen	Van belang bij krachtvormen is: - warme spieren (neem de tijd voor de warming up) - voer ze technisch goed uit (probeer de oefening eerst rustig uit en doe hem pas later sneller) - voel je lichaam (als je een buikspieroefening doet en je voelt pijn in de rug, stop dan: de oefening is te zwaar of je voert hem niet helemaal goed uit) Let op 30" = 30 seconden en 2' = 2 minuten	
18:30u	Inwerken	<i>Inlopen met loopvormen 10'</i> Looppas met afwisselend, huppelen (met armzwaai), kruispassen, knieheffen, hielaanslag, hinkelen. <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. <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 schaatssit (10x/10x) <i>Looppas om weer warmer te worden en 3 keer een steigerung van 8 seconden (met minimaal 30" er tussen)</i>	30 min
19:00u	K1: kracht romp Uitleg oefeningen: zie volgende pagina of link.	<i>Oefeningen mild (na elke oefening 30-60" ontspanning)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Bridging. Voet optillen en wegstrekken 10x l., 10x r. • Plank 2x 20" https://www.fit.nl/fitnessoefeningen/plank • Sit-ups 2x 20x (armen langs het lijf) <i>Oefeningen zwaarder (na elke oefening 60" ontspanning)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Voorligsteun. Opdrukken 30" • Sit-ups 2x 30x (evt. verzwaren met handen in de nek) • Mountain-climbers 2x 30" https://www.fit.nl/fitnessoefeningen/mountain-climbers 	15- 20 min
		<i>Tussendoor even een looppasje van circa 5'</i>	
19:20	K2: kracht benen	<i>Kracht-oefeningen benen, na elke serie 2' rustig wandelen of lichte looppas. Houd elke houding 1 à 2 seconden aan, voer elke beweging vlot uit. Voel goed wat je aan kan! Als je het te zwaar vindt, doe dan de 1 been oefeningen niet.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Squats 20x https://www.youtube.com/watch?v=acHkVaku9U • 'Squats' in schaatshouding 20x • 'Squats' in schaatshouding op 1 been 10x l. 10x r. • Hoogtesprongen vanuit schaatshouding 20x • Hoogtesprongen vanuit sch.h. op 1 been 10xl. 10xr. 	15- 20 min
19:40u		Uitlopen en eventueel strekoefeningen (statisch).	
VEEL PLEZIER, COEN (coenbeaujon@gmail.com)			

STW TRAININGEN IN CORONATIJD

Toelichting oefeningen

Bridging:

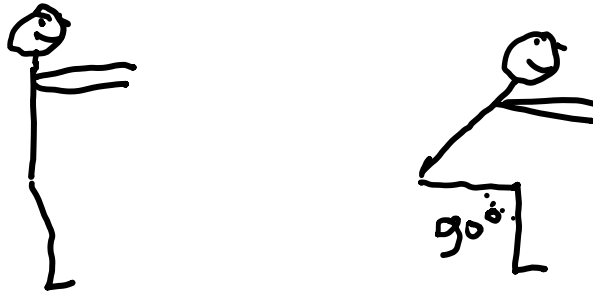


Voorligsteun:

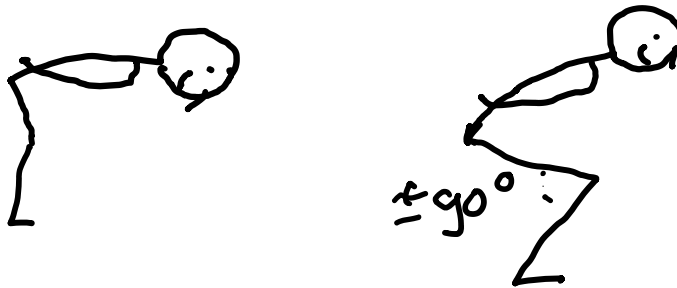
Is meestal op tenen en handen, maar kan ook op tenen en ellebogen, zoals bij 'planken'. Variaties zijn op vlakke hand, op vingers of op vuisten.



Squat:



Squat in schaatshouding:



Hoogtesprong:

