|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **20 april**  **2020** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD**  **Balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van aangespannen spieren in buik en rug voor balans en kracht.  Nog wel lichtjes beginnen bij aanvang van zomerperiode in coronatijd – lange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn. Let vooral; op de techniek van de oefeningen en niet op de zwaarte ervan.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Op en rond het huis. Eventueel Arboretum/Holleweg.  **ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!!**  **IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT EEN DERGELIJKE UITVOERING MOET LUKKEN.** |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen  5 min rustig inlopen (dus niet wandelen), 20x kruispas voorlangs, 20x kruispas achterlangs (neem armen in beweging mee), 20x knieheffen, 20x hakaanslag  Rustig wandelen  10x buiten kan schoenen, 10x binnen kant schoenen  4x door knieën – opspringen en 180º in lucht draaien  2x door knieën - opspringen en 360º in lucht draaien  Rustig inlopen naar vlak plekje  Afsluiten met rek en strekoefeningen; vergeet niet je armen, handen en vingers op lengte te brengen (veel werk achter het bureau is een belasting voor je armen, handen en vingers) | 15  min |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen (lichtjes uitvoeren!!)  Nek indraaien 10x l.o. 10x r.o.  Armen inzwaaien: 10x vlinderslag, 10x samengestelde rugslag, 10x tegengesteld; Heupen indraaien 10x l.o. 10x r.o; 10x lichte (!) kikkersprongen (knieën); enkels indraaien 10x l.o. 10x r.o  Gat op grond: 20x roeibeweging met armen en benen  Hand-stand voorover 20x opdrukken (het is 20 april)  Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten  Planhouding 🡪 2 minuten plankstand | 15  min |
| 19:05 | K2 | Oefeningen – zoek eventueel een trap op  4x 30” oefening /1’30” rustig doorlopen na elke Serie 4 ‘ SerieRust (SR) 🡺 elke serie is dan 8 min + 4 min = 12 min  Serie 1. Zijwaarts springen https://www.youtube.com/watch?v=kLj58lkkQ14  Serie 2. kikkersprongen naar voren/1’30” rustig doorlopen  Serie 3. Lunches (event later met gewicht, maar eerst techniek onder controle krijgen)  <https://www.youtube.com/watch?v=jE-81OoSsH4>  **VEEL PLEZIER** |  |
| 19:40u |  | Uitlopen |  |