|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **20 april**  **2020** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD**  **ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!!**  **IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT EEN DERGELIJKE UITVOERING MOET LUKKEN.**  **Balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van kracht bovenbenen en romp  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 | ZoeK een plek op met houten bankjes en bij voorkeur trappen. Zoek iig een helling op, waar je tegenop kunt springen event met gewichten in een rugzakje. |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor.  20x knieheffen, 20x hakaanslag  Rustig wandelen - 0x op tenen en armen strekken naar boven, 20x heel klein maken met vingers over de grond. 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) | 15-20  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  **Planken zijwaarts 3x30 sec links en rechts.**  Bekijk daarvoor; <https://www.youtube.com/watch?v=9qH9xWKoCs8>    Hand-stand voorover 27x opdrukken (het is 207april)  Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten | 15-20  min |
| 19:05 | K2 | SERIE 1 – trap opspringen met twee benen tegelijkertijd ca 10 -12 sec met maximaal vermogen/  Na elke inspanning 2min45 rust. Herhaal dit 6 maal. De eerste 3x armen meezwaaien. Je mageook proberen met de armen op de rug.  Heb je een rugzakje, neem die dan mee en doe hier gewicht en in – 2 kg 4 kg. Doe dan 2x zonder gewicht, 2x met 2kg en 2x met 4 kg.  **VEEL PLEZIER** | 20-25 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |