

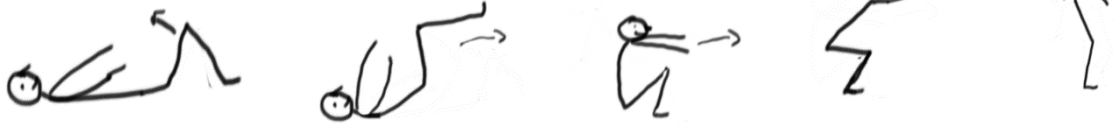
STW TRAININGEN IN CORONATIJD

Donderdag 7 mei 2020: bostraining KS 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	KS = Kracht- snelheid	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) - In vergelijking met de KU van 2 weken geleden let je nu op dat je elke sprong/oefening zeer explosief uitvoert. Daarna weer even stil in de basishouding en dan pas weer de volgende sprong/oefening Let op 30" = 30 seconden en 2' = 2 minuten	
18:30u	Inwerken (is hetzelfde als twee weken geleden)	<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>Zwaaï- en draai-oefeningen 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) <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 explosief uitvoeren, dus eerst goed staan in basisstand en dan zo snel mogelijk de oefening uitvoeren (na elk blokje 2' actieve ontspanning)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Met een soort situp vanuit ligstand zonder handen in 1 keer opstaan 5x (probeer zelf verschillende manieren uit) • Voorligsteun. Benen spreid-sluit 10x • Voorligsteun. Twee benen tegelijk voor-achter 10x • Burpies. 5x https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA 	15- 20 min
		<i>Tussendoor even een looppasje van circa 5'</i>	
19:20	K2: kracht benen	<i>Oefeningen explosief uitvoeren, dus eerst goed staan in basisstand en dan zo snel mogelijk de oefening uitvoeren (na elk blokje 3' actieve ontspanning)</i> Extra verzwaring van deze oefeningen kan door uitvoer op een steile trap (arboretum) of met lichte gewichtjes. <ul style="list-style-type: none"> • Zijwaartse schaatssprong zo ver mogelijk 8xl. 8xr. • Hoogtesprongen vanuit schaatshouding 8x • Hoogtesprongen vanuit sch.h. op 1 been 4xl. 4xr. • Kikkersprongen zo ver mogelijk voorwaarts of omhoog 8x 	15- 20 min
19:35u		Uitlopen en eventueel strekoefeningen (statisch).	
VEEL PLEZIER, COEN (coenbeaujon@gmail.com)			

STW TRAININGEN IN CORONATIJD

Toelichting oefeningen

Opstaan vanuit liggen zonder handen te gebruiken:

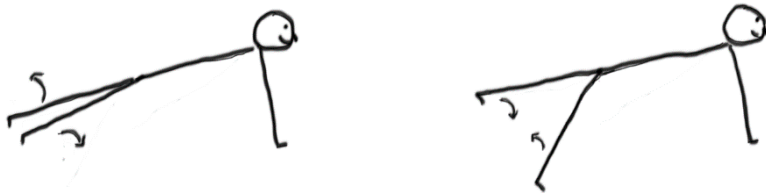


Voorligsteun:

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.

Spread-sluit:



Voor-achter met twee benen:



Hoogtesprong:

