|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **25 mei**  **DF 85%**  **RANDOM** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!!  IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT INDIVIDUEEL TRAINEN MOGELIJK MOET ZIJN.  Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Duur Fartlek. Trainen is effectiever wanneer je het met plezier doet. Dat komt tot het reht bij een Fartlek (Zweeds voor vaartspel). Je gaat speels met de weerstand om. Fartlek draagt bij tot het aeroob duurvermogen, terwijl je af en toe tegen of een anaerobe inspanning doet. Willekeurig staan tijdens training van ca 30min 5-6 x een verhoogde inspanning van verschillende lengte en intensiteit in het programma. Fartleks zijn waardevol voor het ontwikkelen van snelheid op duurniveau en voor wedstrijdvoorbereiding.  Old Way New Way. Om bewust te worden van verbetering van de techniek is het goed om het verschil ook goed te voelen. Zo zijn er oefeningen waarbij nadrukkelijk wordt ingegaan op jouw oude techniek en een techniek die beter bij jouw lichaam past. |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek op met houten bankjes, trappen of andere hoogteverschillen. |  |
| ????? | Thuis | <https://www.youtube.com/watch?v=3t6YwkWFGd4&list=PLb_NdNYQmrQKSvbEHhu-Z47wl6zPpPJxy&index=12&t=0s> of  <https://www.youtube.com/watch?v=HoZ9tiFAkWU> |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas.  Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (20x); 20x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug.  Rek- en strekoefeningen. Let op bovenbeen- en kuitspieren vandaag. | 20  min |
| 18:50u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. Knie vanuit de heup zijwaarts zo hoog mogelijk optillen en zeer grote kringen draaien. Beide knieen eerst 5x linksom, dan 5x rechtspom. Daarna voet zijwaarts zo hoog mogelijk zijwaarts optillen en zelfde oefening.  Heup losmaken: <https://www.youtube.com/watch?v=MIsBSKwzDO8>  Planken Zijwaarts links en rechts. Hand op de grond, evnt elleboog. 1  Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken  Voorbereiding K2:   * zoek een trap op en loop die trede tree voor trede op en ook naar beneden. * Zijwaarts springen zo ver mogelijk. Je mag een tussenpasje maken. | 20  min |
| 19:10u | K2 | 2x 15 min/SR 5 min 9actieve rust) met elke 3-5 min een inspanning van ca 20-30”|  Je loopt op een extensief duurvermogen.  Na ca 3-5 min tkeuze uit:   * rap alleen je bovenste been strekt, je zet niet af met je onderste been. * Zo snel mogelijk de trap af sprinten, elke tree nemen * Zijwaarts springen, belangrijk is het nu dat je meteen stilstaat, het hoeft niet ver, maar je mag jezelf wel uitdagen. | 45 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980  <https://www.yogalab.nl/deep-tissue-twist/> |  |