|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **18 mei**  **KS 60%**  **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  Snelkracht het vermogen om een relatief kleine weerstand zo snel mogelijk te overwinnen. (sprint vanuit beweging). Zie ook voor jezelf op <http://www.homeware.be/snelkracht.php>  Random variaties in de uitvoering in de volgorde van trainingstechnieken. Vorm van leren is afhankelijke van (de anatomie) van de persoon (differentieel leren). Let er op dat juist junioren in relatief korte tijd van anatomie kunnen veranderen! |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek op met houten bankjes, trappen of andere hoogteverschillen. Train je in duo’s, neem dan een of twee oude binnenbanden mee. |  |
| 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. | 20  min |
| 18:50u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  Planken 1. <https://www.youtube.com/watch?v=dBmcsG_vtr0>  Planken 2. <https://www.youtube.com/watch?v=ynUw0YsrmSg>  <https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM>  NB ook kleine spiervezeltjes activeren om bv. rugpijn later te voorkomenk. Zie losmakende Taichi -oefeningen op:  <https://www.youtube.com/watch?v=HoZ9tiFAkWU>  Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken  Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten | 20  min |
| 19:10u | K2 | UITVOERING DIFFERENTIEEL: mede afh. van de persoon. Oefening is ongeveer steeds hetzelfde, maar in uitvoering differentiatie zoeken. Een beweging die je fijn vindt train je vaak het best. Bijv R.BAND lopen en zijwaarts springen. Trap oplopen ken en zijwaarts springen.  **SERIE 1.** RESISTANCE BAND (binnenband fiets)  Trio’s A, B en C ieder steeds 30 sec met band om middel Zie eerste 1,5 min op <https://www.youtube.com/watch?v=OnSt13OPD0U> Daarna wissel 10 sec, Eerst A- B dan B-C dan C-A (elke ronde ca 2 min).  Ieder 5x (🡪 10 min) Serierust: Blijf soepel en warm voor volgende oefening!!  **SERIE 2**. Sprintje over 60 meter in duo’s of trio’s Rustig teruglopen ca. 1 minuut. SERIE 2 Traplopen (of helling) grote passen (2 treden)  Ieder 5 x. (ca 10 min) SR 5 min  **SERIE 3**. Sprintje trap op max 12 sec. alleen of in duo’s  Rustig teruglopen ca. 1 minuut. Ieder 5x ) SR 5 min | 45 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |