

Donderdag 14 mei 2020: bostraining DE 85%

DE = duur extensief; hartslag tot 70% van het anaerobe omslagpunt. Nadruk bij deze trainingsvorm ligt op het aerobe uithoudingsvermogen.

STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD

Volwassen mogen vanaf 10 mei weer samen buiten trainen in clubverband. Daar begint STW binnenkort mee. Dus nu nog individueel of hooguit met 2 of 3 personen samen. Respecteer de onderlinge afstand van 1.5 m en check van tevoren of iedereen gezond is.

18:30u	Inwerken	Inlopen met tussendoor verschillende loopvormen. Armen goed meebewegen met de loopvormen. Loop Bekende vormen: huppelen, kruispas, knieheffen Instructievideo voor onderstaande vormen: https://www.youtube.com/watch?v=VDQPt-nnmig Tripping: hoge frequentie; knieën blijven laag Skipping: knieën worden geheven; Hakken billen: hak naar de bil trekken; knie naar voren	15 min
18:45u	K1	Duurloop met schaatsoefeningen. Looptempo extensief: je moet nog een gesprek kunnen voeren. 2' lopen – 1' droogrijden met 2 armen op de rug. Dit 5x herhalen.	15 min
19:00	K2	Rompstabiliteit (core stability): zie 2 ^{de} pagina voor enkele afbeeldingen. Planken: 3x 45". Tussendoor 15" rust Rugligsteun: spreid – sluit. 3x 30". Tussendoor 30"rust. Instructievideo voor onderstaande vormen https://www.sportzorg.nl/oefeningen/core-stabilityoefeningen-rompstabiliteit Fietscrunch: 3x 45". Tussendoor 15" rust Zijwaarts planken: 3x 45". Tussendoor 15" rust Gestreckte beenhef: 3x 45". Tussendoor 15" rust	15 min
19:15	K3	Duurloop met schaatsoefeningen. Looptempo idem als K1. 2'30" lopen – 30" kleine mannetjes pas. Dit 5x herhalen. Instructie kleine mannetjes pas: diepe schaatszit bij voorkeur kniehoek 90 graden. Kleine pasjes in hoge frequenties met iedere keer maximaal een halve voet naar voeren. Niet stampen.	15 min
19:30u		Uitlopen en eventueel rekoefeningen (statisch)	

VEEL PLEZIER, Tom (tom.buijse@gmail.com)

Bron onderstaande afbeeldingen: sportzorg.nl



Fietscrunch



Zijwaarts planken



Gestreckte beenhef