


Ma	4 mei 2020 DF 70%	STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD ZOEK ELKAAR NIET OP, TRAIN INDIVIDUEEL!! IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT EEN DERGELIJKE UITVOERING MOET LUKKEN. Balans, rompstabiliteit en kracht Leerdoel: versterken kracht bovenbenen en romp Nog wel lichtjes beginnen bij aanvang van zomerperiode in coronatijd – lange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn.. Let op 30'' = 30 seconden en 2' = 2 minuten	
LET OP	Plaats	Zoek een plek op met houten bankjes en bij voorkeur trappen.	
18:30u	Inwerken	Inlopen 5-10 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x kruispas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. 20x aansluitpas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor 20x knieheffen, 20x hakaanslag, 20x ganzenpas Rustig wandelen - 20x op tenen en armen strekken naar boven pluk de wolken, 20x heel klein maken met vingers over de grond. Staande oefeningen: nek indraaien. Armen molenwieken Heupen indraaien, enkels indraaien.	15 min
18:45u	K1	Plaats/Grond oefeningen (lichtjes uitvoeren!!) Planken zijwaarts 3x30 sec links en rechts. https://www.youtube.com/watch?v=9qH9xWKOcs8  Hand-stand voorover 20x opdrukken (het is 4 mei) Afsluiten met yoga - https://www.youtube.com/watch?v=XeMAHybaVbk Rek-strekoefeningen	15 min
19:00	K2	4x 3'+30''/30'' rustig lopen - 3'+30''/30'' droogrijden na elke 3 minuten 30 sec een oefening. Serie 1 – 30'' springtouw sprongen naar voren springen Serie 2 – 30'' kikkersprongen naar voren springen Serie 3 – 30'' kikkersprongen naar voren s (liefst een trap!) Serie 4 – 30'' springtouw sprongen naar voren springen Als het goed is merk je dat je verder kunt springen VEEL PLEZIER	30 min
19:30u		Uitlopen ca 10 minuten	