

**Bostraining 20200528: IT 70%**

Inlopen:	looppas, huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruispas, knieheffen, hielaanslag.	10'
Inwerken op de plaats:	gewrichten losdraaien hoog naar laag	15''
Evenwicht	met ogen gesloten staan op 1 been, ook in schaatszit, variaties met beweging	20'
	droogschaatsen 3x 1'	25'
	stukje looppas naar plek voor rompoefeningen	
Romp (elke oef 30''):	Op handen en knieën: arm en been wegstrekken	
	Brug met variaties	
	Plank met variaties	
	Side-plank	
	Indien mogelijk op de rug liggende oefeningen	
	mountainclimbers verschillende snelheden	
	spideren	40'
Kern IT (helling):	1x1'/5' hardlopen	
	1x1'/5' schaatssprong voorwaarts	
	1x1'/5' hardlopen	
	1x1'/5' schaatssprong voorwaarts	
	1x1'/5' hardlopen	70'
<b>Uitlopen/rekken</b>		80'