

Bostraining 20200604: DF (duur fartlek) 100%

Tijd (ong.)	Onderdeel	Benodigde tijd (min)	Oefening	Aandachtspunten
18.30	Inlopen – Warming Up	10'	Alles tijdens looppas – afwisselen met huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruislingse pas, knieheffen/hielaanslag, armzwaai	Start Bos Scheidingslaan – kriskras door bos en eindigen bij lange helling
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	10'	Van boven naar beneden-voeten heupbreedte: <ul style="list-style-type: none"> • hoofd draaien 5x li/re- • armzwaai li/re naar voren/achteren & voorlangs • romp kringetjes li/re + 8-jes • knieën (voeten naast elkaar) draaien tegelijk li-re • bovenbeen optillen, onderbeen draaien 10x li/re • bovenbeen optillen, enkel draaien 10x li-re 	Onderaan lange helling Ogen dicht voor concentratie en focus bij laatste 2 oefeningen stukje looppas naar plek voor rompoefeningen
18:50	Romp /core stability	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Eenbenige squad (l/r afwisselen) • 15x sit-ups (recht) • 15x opdrukken • planken (3 poses) 30 sec elk • Spiderman (2 poses) 20 sec elk • 15x sit-ups (kruislings) 	Onderaan lange helling; Sit-up: schouderblad net los Planken: recht lichaam
19:00	Intensievere beweging	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Schaatszithouding • Schaats-sprongtjes li/re actief been achterlangs • Droogrijden 5 min. 	Onderaan lange helling Buikspieren aanspannen Bij droogrijden ook tafel 1, 2, 3, etc. (SEC.MO)
19:10	Conditie hart/long	25-30'	Inspanning: 3x [1x Rondje en dan Rust 4'] 2 ^e hoek – burpee lig-strek sprong 10x 4 ^e hoek - maximaal sprong 10x Variatie inbouwen in 2 ^e en 3 ^e herhaling met kikkersprong 10x schaatssprong opzij 10x elke kant	lange helling op li-li-li weer onderaan lange helling (snelle renners langere lus met 200m extra): rustig duurtempo; Rust is onderaan helling, evt. ieder voor zich de rusttijd in de gaten houden; pieken boven anaerobe drempel 10"-30" Allen stoppen om 19:40.
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	10'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Duur fartlek: hetzelfde effect als duur extensief maar afwisselender, met diverse trainingvormen in 1 training; aerob met anaerobe pieken. Mee te nemen: Fluitje