|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **8 juni**  **IT 70%**  **Sec. Mot.**  **Geheugen** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Interval Tempo: inspanning langer dan 45 sec, waarbij je alle energiesystemen gebruikt (voor bijv. sprint en snelheid, anaeroob vermogen, aeroobvermogen) Na elke inspanning een lonende pauze, zodat je de volgende keer weer maximaal kunt gaan. De inspanningen zijn korter dan 3 minuten om te voorkomen dat je alleen duurvermogen traint.  Secundair Motorisch Geheugen: Je geheugen bereiden we voor. We gaan namelijk ook met weerstand trainen. De uiteindelijke uitvoering gebeurt weer zonder weerstand, maar het geheugen is met weerstand gevoed. |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek op met houten bankjes, trappen of andere hoogteverschillen. |  |
| ????? | Thuis | <https://www.youtube.com/watch?v=3t6YwkWFGd4&list=PLb_NdNYQmrQKSvbEHhu-Z47wl6zPpPJxy&index=12&t=0s> of  <https://www.youtube.com/watch?v=HoZ9tiFAkWU> |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 10 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.  Rek- en strekoefeningen. Let op bovenbeen- en kuitspieren vandaag. | 20  min |
| 18:50u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. Knie vanuit de heup zijwaarts zo hoog mogelijk optillen en zeer grote kringen draaien. Beide knieen eerst 5x linksom, dan 5x rechtspom. Daarna voet zijwaarts zo hoog mogelijk zijwaarts optillen en zelfde oefening. Eventueel variaties afhankelijk van de omgeving.  Heup losmaken: <https://www.youtube.com/watch?v=MIsBSKwzDO8>  Planken Zijwaarts links en rechts. Hand op de grond, evnt elleboog. 1  Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken; Ligsteun ruggelings en steeds wisselend langzaam een gestrekt been opteillen (om je liesspieren te oefenen)  Voorbereiding K2: Keuze of allemaal   * Met en zonder Resistance belts hardlopen gedurende 1 minuut * Een trap op springen met schaatsprongen * Een trap/bankje opspringen met twee benen tegelijk; minimaal twee treden nemen | 20  min |
| 19:10u | K2 | 3 x 2’/8’ rust eventueel ook met resistancebelt (binnenbanden fiets)  In de serierust in beweging blijven!!! | 30min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980  <https://www.yogalab.nl/deep-tissue-twist/> |  |