

Donderdag 11 juni 2020: SM

Inlopen:	looppas en dergelijke, 4x steigerung helling af 10"/50"	15'
Inwerken op de plaats:	gewrichten losdraaien hoog naar laag, uitgebreid	25'
Evenwicht	met ogen gesloten staan op 1 been, draaien enkel en knie, variaties met beweging en in schaatshouding	30'
Looppas naar grasveldje bij hertjes ONO		
Romp:	situps 15x, pushups 15x mountainclimbers explosief plank met variaties, achterligsteun met variaties	40'
Vorbereiding sprints:	hardlopen met reactieoefeningen op fluitsignaal. Lange helling afdalend steigerung 2x Lange helling afdalen sprint 6" (let op korte pasjes)	50'
SM:	4x sprint afdalend in tweetallen 6"/2' Estafette helling op/af sprinten in 3-tallen SR 4' (2 of 3 keer)	75'
Uitlopen:	rustig looppas, spieren strekken	90'