|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **15 juni**  **SM 85%**  **Sec. Mot.**  **Geheugen** | STWBOS-TRAINING IN VERSPOEPELDE CORONATIJD  Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Snelheid Maximaal: Snelheid is te specificeren in afstand per seconde, maar ook we hebben het hier ook over frequentie en coördinatie. Snelheid verbeteren is vooral ook te leren. maken leer je vooral.  RANDOM: Differentieel leren. Je gaat zelf op zoek naar een uitvoering die bij je past, mede afhankelijk van jouw doel. Dat ga je trainen. Maar daarvoor moet je wel met verschillende uitvoeringen kennismaken. Wat we vandaag oefenen dekt niet volledig de lading! |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek op met een flauwe helling naar beneden, zodat je eenvoudig snelheid kunt maken. Maar een trap snel naar beneden lopen is ook een kunst. Probeer dat thuis ook eens als voorbereiding. |  |
| ????? | Thuis | Kijk eens op: <https://www.allesoversport.nl/artikel/traplopen-bewegen-en-krachtoefening-in-een/>  Tripling <https://www.lichtlopen.nl/loopscholing-tripling/>; <https://www.youtube.com/watch?v=Lv0bfzk12-U>  Skipping: <https://www.youtube.com/watch?v=40m0Tbs1v-I>  Acceleration Drills: <https://www.youtube.com/watch?v=Z1IQEK07p_4> Kijk ook eens op: <https://www.prorun.nl/training/werken-aan-je-looptechniek-vermindert-kans-op-blessures-en-laat-je-vrij-lopen/>  En instructievideo’s op <https://www.prorun.nl/instructievideos/looptechniek/> |  |
| 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: lichaamsdelen indraaien.  Planken Zijwaarts links en rechts. Hand op de grond, evnt elleboog. 1  Ligsteun Hand-stand 20x opdrukken; Ligsteun ruggelings bovenbeen/liesoefeningen  Voorbereiding K2: looptraining en schaatspecifieke oefeningen op snelheid/frequentie  Bijv: 3x5 taartsnede-sprongen. 3x 20m tripplings, 3x20m knieheffen, 3x 30m loopsprongen, 3x trippings, knieheffen, loopspringen op commande en een vloeiende overgang. | 20  min |
| 19:10u | K2 | 2 x 5 x 300m Dribbelpauze 300m en seriepauze 600m  300m – 50 looppaas waarna met grote passen soepel (maar voorzichting) versnellen. Vooral 40+ moet oppassen voor blessures die moeten echt langzaam versnellen!!! | 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/> |  |