

Bostraining 18 juni 2020: IB (interval blok) 70%

| Tijd (ong.) | Onderdeel | Benodigde tijd (min) | Oefening | Aandachtspunten |
|-------------|-----------------------------|----------------------|---|--|
| 18.30 | Inlopen – Warming Up | 10' | Alles tijdens looppas – afwisselen met huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruislingse pas, knie-heffen / 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 • molenwiek • bovenbenen li-re • kuiten li-re • liezen en bilspieren | Onderaan lange helling Ogen dicht voor concentratie en focus bij laatste 2 oefeningen |
| 18:50 | Romp /core stability | 10' | <ul style="list-style-type: none"> • 20x sit-ups (recht) • 20x opdrukken • planken (3 poses) 30 sec elk • bergbeklimmer met push up (4-2) 20 sec • 20x 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"> • Droogrijden 5 min. | |
| 19:10 | Conditie hart/long | 3x 13' | <p>Onderaan helling bij ONO – A= 30 sec R= 60'' SR5'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprint helling op 30'' 2. Schaatsprongen 30'' 3. Kikkersprongen 30'' 4. Sleepsprongen 30'' 5. Maximaal sprong 30'' <p>Tijdens serie 2 en 3 een variatie op oefeningen 2-4</p> | <p>Met stopwatch</p> <p>Serie 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schaatsprong onderdoorsteken - Sprongburpee 180 - Aansluitpas met grondtik <p>Serie 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Burpee - Banksprint - Suicide sprint |
| 19:45 | Uitlopen/ Cooling Down | 10' | Rustig looppas | Gezamenlijk naar Scheidingslaan |
| 20:00 | Einde | | | |

Mee te nemen: Fluitje

Interval blok: gericht op opbouw conditie. Maximaal vermogen