|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **22 juni**  **DI 100%**  **OLDNEW** | STWBOS-TRAINING IN VERSPOEPELDE CORONATIJD  Balans, rompstabiliteit en duurvermogen  Duur Intensief: Tijdens de inspanning tegen het omslagpunt maar nooit erboven.  OLDNEW: Eerst een foute techniek, zoals je soms onbewust uitvoert, maar nu overdreven. Daarna Met aanwijzingen iets waar je tijdens de training op gaat letten. Vandaag aandachgt voor core en abs en event billen |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek waar je in blokjes met 3 of vier afslagen je kunt inspannen |  |
| ????? | Thuis | <https://www.youtube.com/watch?v=ibKoOaoGkvI>  Billen: <https://www.youtube.com/watch?v=fMMO6lJwm5Q> |  |
| 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.  Ligsteun Hand-stand 20x opdrukken;  Voorbereiden op K2: Core en abs: <https://www.youtube.com/watch?v=ibKoOaoGkvI>  Zijwaartssproingen 3x(30” 2 armen lost; 30” 1 arm op rug, 30” 2 armen op rug) | 20  min |
| 19:10u | K2 | 3 series van 8min/2min. Flink door hardlopen.  Serie 1 En op elke hoek 20 passen droogrijden wisselend 2 armen los, 1 arm los, 2 op rug Serie 2 bij elke hoek 20 zijwaarste sprongen beide armen los  Serie 3 bij elke hoek 20 voorwaatste sprongen 2 armen op de rug | 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/> |  |