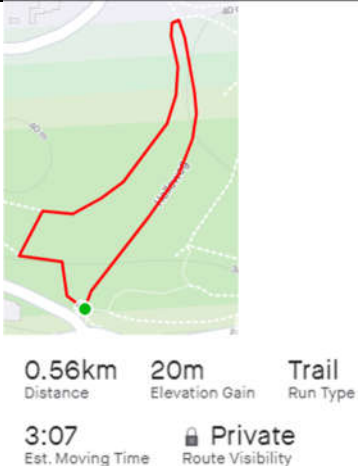


Bostraining 20200702: TH (tempo herhaling) 50%

Tijd (ong.)	Onderdeel	Benodigde tijd (min)	Oefening	Aandachtspunten
18.30	Inlopen – Warming Up	10'	Looppas – afwisselend met diverse loopvormen.	Start Bos Scheidingslaan – Holleweg
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	10'	Fraai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden. Evenwicht met gesloten ogen	Onderaan Holleweg Ogen dicht voor concentratie en focus bij laatste 2 oefeningen stukje looppas naar plek voor rompoefeningen
18.50	Looppas	5'	Looppas	Holleweg omhoog
18:55	Romp /core stability	10'	2x ronde circuit (30") 1. 20x push ups 2. 20x sit-ups 3. Planken zij (L) 4. Planken zij (R) 5. Burpee 6. Bergbeklimmer met push up (4-2)	Grasveld bij Holleweg
19:05	Intensievere beweging	5'	Droogrijden in blokjes van 1-2 min	Brede pad Variatie: hoge zit/diepe zit valbeweging/stapbeweging tenen naar voren/buiten 1 hoogte/'wippen'
19:10	Conditie	40'	3 x 3' inspanning, 10' rust Looptraining: - 3 minuten rondje Holleweg op tempo (hartslag 150-170) - 5-10 minuten rust Gedurende rust: - Hartslag bepalen direct – na 2 min - Delen trainingstips deelnemers Evalueren van training	
19:50	Uitlopen/ Cooling Down	10'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Mee te nemen: Fluitje, stopwatch