|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **17 aug**  **DI 100%**  **OLDNEW** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!!  IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN DAT INDIVIDUEEL TRAINEN MOGELIJK MOET ZIJN.  Balans en rompstabiliteit  Duur intensief: aeroob. Vermogen trainen. Harstlag tegen omslag punt aan. Hersteltijd = ca ½ Inspanning  OldNew: Oude techniek overdreven fout doen, om zo het verschil te ervaren met andere techniek die voor jou mogelijk efficiënter is. |  |
| LET OP | Plaats |  |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen met omweg richting lange helling met af en toe een inwerkoefening. Let op zijwaaarts afzetten, bovenbenen en core stability. Let ook op bekkenbodem (plas ophouden) en navel naar binnentrekken (ontlasting onderrug).  REKSTREK-oefeningen. | 15  min |
| 18:50u | K1 | Zijwaartse sprongen, waarbij we op de timing letten.  1. Snel been weer wegzetten,  2. daarna knie rustig naar borstkas toetrekken waarna afzet met andere been.  Bankjes lange helling 🡪 buik en rugspieroefeningen. | 10  min |
| 19:10u | K2 | 3x 10’/2’ à 4’ (afh van de tijd de situatie)  Beneden bij bankjes Squat – push up – box jump/step up - sit up – dippen – zijwaarst springen. Daarna tot 10’ met duurloop tegen helling op en weer terug. min volmaken met = rennen naar boven (halverwege) en naar beneden.  <https://www.youtube.com/watch?v=TZeNLGK4EZs> | 45 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |