

Bostraining 9 juli 2020: DI (duur intensief) 70% EXTFOC

Tijd (ong.)	Onderdeel	Benodigde tijd (min)	Oefening	Aandachtspunten
18.30	Inlopen – Warming Up	10'	Alles tijdens looppas – afwisselen met huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruislingse pas, knieheffen / hielaanslag, armzwaai	Richting P Geertjesweg
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	15'	Draai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden. Evenwicht met gesloten ogen Ook in competitie: wie kan het langst stilstaan?	
18:55	Intensievere beweging	10'	Droogrijden 5' Met diverse variaties als overstappen en armzwaai. Competitie: wie kan het langst in schaatszit 90 graden zitten?	
19:05	Conditie hart/long	5x 8'	[3 a 4'inspanning met 4'R] 1x schaatswandelsprong naar beneden (helemaal) 1x schaatswandelsprong naar boven (helemaal) 1x helemaal hardlopen driehoek 1x schaatswandelsprong naar beneden/naar boven 1x zijwaartse schaatssprongen 3'	Op de hellingen, die vanaf de P Geertjesweg naar beneden lopen.
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	15'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			