

## Bostraining 20200716: KS (snelkracht snel) 100%

Tijd (ong.)	Onderdeel	Benodigde tijd (min)	Oefening	Aandachtspunten
18.30	Inlopen – Warming Up	10'	Looppas – afwisselend met diverse loopvormen.	Start Bos Scheidingslaan – Zandkuil (2 km)
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	10'	Draai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden.  Evenwicht met gesloten ogen	Ogen dicht voor concentratie en focus bij laatste 2 oefeningen
18:50	Kracht romp	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situp vanuit ligstand zonder handen in 1 keer opstaan 15x</li> <li>Voorligsteun. Benen spreidsluit 15x</li> <li>Voorligsteun. Twee benen tegelijk voor-achter 15x</li> <li>Burpies. 15x</li> </ul>	Oefeningen explosief uitvoeren, dus eerst goed staan in basisstand en dan zo snel mogelijk de oefening uitvoeren (na elk blokje 3' actieve ontspanning)  = 12' R & 4x30" inspanning
19:05	Looppas	5'	Looppas	Of actieve rust
19:10	Kracht benen	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zijwaartse schaatssprong zo ver mogelijk 10xl. 10xr.</li> <li>Hoogtesprongen vanuit schaatshouding 10x</li> <li>Hoogtesprongen vanuit sch.h. op 1 been 10xl. 10xr.</li> <li>Kickersprongen zo ver mogelijk voorwaarts of omhoog 10x</li> </ul>	idem  = 12' R & 4x30" inspanning
19:25	Looppas	5'	Looppas	Of actieve rust
19:30	Kracht benen/romp	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zandkuil omhoog sprinten (5x) in drietallen</li> </ul>	Idem (2' rust)
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	15'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Snelkracht snel: uitvoering gericht op zeer snelle bewegingssnelheid.

Mee te nemen: Fluitje, stopwatch