

## Bostraining 22 juli 2020: IB (interval blok) 50%

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	Start Bos Scheidingslaan – kriskras door bos en eindigen bij lange helling
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	Romp /core stability	10'	1. 20x sit-ups (recht) 2. 20x opdrukken 3. planken (3 poses) 40 sec elk 4. bergbeklimmer 20x 5. 20x sit-ups (kruislings)	Veldje bij ONO; Sit-up: schouderblad net los Planken: recht lichaam
19:00	Intensievere beweging	10'	Droogrijden 5 min.	
19:10	Conditie hart/long	3x 13'	Onderaan helling bij ONO – A= 30" R= 60" SR5'  1. Sprint helling op 30" 2. Schaatssprongen 30" 3. Kikkersprongen 30" 4. Sleepsprongen 30" 5. Maximaal sprong 30"  Tijdens serie 2 en 3 een variatie op oefeningen 2-4	Met stopwatch  Serie 2: - Schaatssprong onderdoorsteken - Sprongburpee 180 - Aansluitpas met grondtik  Serie 3: - Burpee - Banksprint
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	10'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Mee te nemen: Fluitje

Interval blok: gericht op opbouw conditie. Maximaal vermogen