

Bostraining 30 juli 2020: IT (interval tempo) 70%

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 – naar Holleweg
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'	20x sit-ups (recht) 20x opdrukken 15x Voorligsteun. Benen spreid-sluit 2' R 40" planken (3 poses) 2' R 15x Voorligsteun. Twee benen tegelijk voor-achter 15x Burpies 20x sit-ups (kruislings)	Sit-up: schouderblad net los Planken: recht lichaam Voorligsteun: gecontroleerde beweging
19:00	Intensievere beweging	10'	Droogrijden 2' Rust 1' (aandachtspunten) Droogrijden 2'	Focus vorige keer op valbeweging, nu romp spannen en diep zitten
19:10	Conditie hart/long	5x 7'	[1' inspanning daarna 5'R] 1' / 5' hardlopen tempo (H) 1' / 5' schaatssprong zijwaarts (H) 1' / 5' hardlopen tempo (TL) 1' / 5' schaatssprong zijwaarts (TL) 1' / 5' hardlopen tempo (TR)	Met stopwatch Afwisselen: • Holleweg ophoog • Trappetjes L omhoog • Trappetjes R omhoog
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	15'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Mee te nemen: Fluitje

Interval tempo: gericht op opbouw conditie. 80-90% van maximaal vermogen