

**Bostraining 6 augustus 2020: KU (kracht uithoudingsvermogen) 70% EXTFOC**

<b>Tijd (ong.)</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Benodigde tijd (min)</b>	<b>Oefening</b>	<b>Aandachtspunten</b>
18:30	Inlopen – Warming Up	10'	Alles tijdens looppas – afwisselen met huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruislingse pas, knieheffen / hielaanslag, armzwaai Sprongoefeningen licht.	Start Bos Scheidingslaan – via omweg richting hondenveldje.
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	5'	Draai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden.	
18:45	Evenwicht	10'	Evenwicht met gesloten ogen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staan</li> <li>- Squads</li> <li>- (schaats) sprongetjes</li> </ul>	
18:50	Romp /core stability	10'	Spideren 20x opdrukken 20x Voorligsteun. Benen spreid-sluit 20x Voorligsteun. Twee benen tegelijk voor-achter 20x sit-ups (kruislings) Evt. boksprong competitie	
19:10	Kern: KU	4 series van 20 sprongen	[serierust 3'R]  20 schaatssprong zijwaarts, focus rechterbeen 20 schaatssprong zijwaarts, focus linkerbeen 20 schaatssprong zijwaarts, focus rechterbeen 20 schaatssprong zijwaarts, focus linkerbeen  Kickersprong competitie	Op 'hol' pad tussen scouting en hondenveldje.  In tweetallen met fietsbanden
19:45	Uitlopen/ Cool Down	15'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			