

**Bostraining 20200813: TH (tempo herhaling) 50%**

<b>Tijd (ong.)</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Benodigde tijd (min)</b>	<b>Oefening</b>	<b>Aandachtspunten</b>
18.30	Inlopen – Warming Up	10'	Looppas – afwisselend met diverse loopvormen.	Start Bos Scheidingslaan – Holleweg
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	10'	Fraai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden.	Gras bij ONO
18:50	Romp /core stability	12'	1. Sit-ups 2' 2. Planken 2' 3. Planken zij (L/R) 2'	Gras bij ONO Rust circa 2'
19:05	techniek	5'	Droogrijden 2 x 2'	Variaties: Arm wel/niet Schuin naar voren/achteren afzetten Achterop/naar voren hangen
19:10	Conditie	50'	4 x 2'/8' 1. Schaatswandelsprong. Var: 2 vooruit 1 achteruit; 3v/2a etc. 2. Zijwaartse schaats-sprongen. Var: schuin naar voren/achteren 3. Overstappen L/R over breedte pad. 4. Herhaling 1.	Lange helling  In rust lenigheidsoefeningen en evenwichtsoefeningen met gesloten ogen.  Helling naar scheidingslaan
20.00	Cooling Down	2'	minimaal	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:05	Einde			

Mee te nemen: Fluitje, stopwatch