

Bostraining 20 augustus 2020: IB (interval blok) 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 – arboretum tussen stadion en hotel
18:40	Verder inwerken/ losdraaien	10'	Draai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden. Evenwicht met gesloten ogen Meer looppas	
18:50	Romp /core stability	10'	1. 10/10x opdrukken 2. 30'/30' planken 3. bergbeklimmer 10/10x 4. spideren omhoog/omlaag	Bij trap schuin omhoog/schuin omlaag
19:00	Intensievere beweging	10'	Looppas + schaatsbeweging/droogrijden	Pad langs steile helling arboretum
19:10	Conditie gericht op schaatsbeweging.	IB 40'	6x30"/30" SR 4' 1. Schaatswandelsprong 2. Schaatssprongen zijwaarts 3. Kikkersprongen 4. Eén van bovenste 3 Variatie in diepte zit.	Onderaan Holleweg Eindigen bovenaan Holleweg
19:45	Uitlopen/ Cooling Down	10'	Rustig looppas	Gezamenlijk naar Scheidingslaan
20:00	Einde			

Mee te nemen: Fluitje, stopwatch