

Bostraining 27 augustus 2020: IE (interval extensief) 100%

| Start tijd | Onderdeel | # min | Oefening | Aandachtspunten |
|------------|-------------------------------------|-------|---|--|
| 18:30 | WU (warming up) | 10 | Inlopen richting lange helling | Rustig aan – het is inlopen ☺ |
| | | | Tijdens inlopen naar arboretum aantal dynamische oefeningen: - zijwaarts / aansluitpas - kruispas - huppelpas - grond aanraken l/r op fluit signaal evt. Slalom van achter naar voren door de groep heen | Variatie |
| | Losmaakoefeningen | 5 | Beginnen bij de nek, tot aan enkel, daarnaast ook aantal oefeningen met de ogen dicht (8-jes) | Ontspanning + balans |
| 18:45 | Kracht / romp | 10 | Diverse rompoefeningen 20x sit-ups (recht) 20x opdrukken 15x Voorligsteun. Benen spreid-sluit 2' R 45" planken (3 poses) 2' R 15x Burpies 10x opdrukken | Kracht opbouwen – niet forceren Bij buik – voeten schouderbreedte – om en om voeten optillen - voorligsteun |
| 18:55 | Techniek | 5 | Droogschaatsen diepe zit 2'/30" | Houding Let op eerst vallen dan plaats, armen op de rug. |
| 19:00 | Kern (interval extensief) | 40 | IE: 4x4x45"/1'15"R Serierust 3' 1. Schaatssprongen met dubbele tussenvering, 2. Hardlopen, 3. Kleine mannetjes pas (kabouterpas), 4. Schaatssprong met onderdoor strekken | Uitleg. Zie onder - Let op inspanning mensen. |
| 19:40 | Rustig uitlopen naar Scheidingslaan | 10 | | |
| 19.50 | Einde training | | | |