

Bostraining 10 september 2020: IE (interval extensief) 50%

Start tijd	Onderdeel	# min	Oefening	Aandachtspunten
18:30	WU (warming up)	15	Inlopen richting Zandkuil (2 km)	Rustig aan – het is inlopen ☺
			Tijdens inlopen aantal dynamische oefeningen: - zijwaarts / aansluitpas - kruispas - huppelpas - grond aanraken l/r op fluit signaal	Variatie
18.45	Losmaakoefeningen	5	Beginnen bij de nek, tot aan enkel, daarnaast ook aantal oefeningen met de ogen dicht (8-jes)	Ontspanning + balans
18:50	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
19:00	Techniek	5	Droogschaatsen diepe zit 5x 1' • Buikspieren aangespannen • Standbeen even in rust • Linkerarm meezwaaien • Dieper zitten (5 cm) • Rechterarm meezwaaien	Toepassen differentieel leren: 5x 1' stapelen van extra aandachtspunt
19:05	Kern (interval extensief)	25	IE: 2x4x45"/1'15"R Serierust 4' 1. Hardlopen, 2. Schaatssprongen met dubbele tussenvering, 3. Kleine mannetjes pas (kabouterpas), 4. Schaatssprong met onderdoor strekken	
19:30	Techniek	5	Droogschaatsen diepe zit 5x 1' • Buikspieren aangespannen • Standbeen even in rust • Linkerarm meezwaaien • Dieper zitten (5 cm) • Rechterarm meezwaaien	Toepassen differentieel leren: 5x 1' stapelen van extra aandachtspunt
19.35	Rustig uitlopen naar Scheidingslaan	15		
19.50	Einde training			

Fluitje meenemen