|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **25 mei**  **DF 85%**    **OLDNEW** | Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Duur Fartlek. Trainen is effectiever wanneer je het met plezier doet. Dat komt tot het recht bij een Fartlek (Zweeds voor vaartspel). Je gaat speels met de weerstand om. Fartlek draagt bij tot het aeroob duurvermogen, terwijl je af en toe tegen of een anaerobe inspanning doet. Willekeurig staan tijdens training van ca 30min 5-6 x een verhoogde inspanning van verschillende lengte en intensiteit in het programma. Fartleks zijn waardevol voor het ontwikkelen van snelheid op duurniveau en voor wedstrijdvoorbereiding.  Old Way New Way. Om bewust te worden van verbetering van de techniek is het goed om het verschil ook goed te voelen. Zo zijn er oefeningen waarbij nadrukkelijk wordt ingegaan op jouw oude techniek en een techniek die beter bij jouw lichaam past. |  |
| LET OP | Plaats | Lange helling – Rechtsom (dus helling steeds naar beneden lopen) |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 -10 min rustig inlopen (niet wandelen), zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas.  Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (20x); 20x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug. | 15  min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange helling  Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  **REKSTREKOEFENINGEN!!**  6-10 minuten rompstabilitiet – steeds 25 seconden en 5 seconden rust  -       Plankhouding 25“/R 5”  -       Handstand ruggelings: benen spreiden sluiten 25“/R 5”  -       Handstand en tussen je benen springen been voor been 25“/R 5”  -       Roeien 25“/R 5”  -       Plank zijwaarts links 25“/R 5” <https://www.youtube.com/watch?v=aHpJ1YuTHTA>  -        Crunches 25“/R 5” - <https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU>  -       Opdrukken 25“/R 5”  -       Roeien 25“/R 5”  -       Plank zijwaarts rechts 25“/R 5” <https://www.youtube.com/watch?v=aHpJ1YuTHTA>  -       Situp 25“/R 5” <https://www.youtube.com/watch?v=1fbU_MkV7NE&ab_channel=LIVESTRONG.COM>  -       Opdrukken 25“/R 5”  -       Roeien 25“/R 5” | 15-20  min |
| 19:05u | K2 | A.    - 10X Zijwaarst springen rechts 10x zijwaarst springen vanuit schaatszit.  - Trek je navel naar binnen span je bekkenbodem aan (tegelijk plas ophouden en Poe ophouden). Wederom  10X Zijwaarst springen rechts 10x zijwaarst springen vanuit schaatszit. MERK HET VERSCHIL!!    B.    Blok rechtsom lopen op duur extensief niveau (2x 12’/4’)  Kruising onderaan helling en 2de kruising daarna een oefening doen: 10x zijwaarts rechts en 10x links springen. Je begint dus met de sprongen (let op: dat moeten intensieve springen zijn)  Ieder loopt steeds 3 rondjes. Na elk rondje onder aan de helling afsluiten met droogrijden, net zolang tot iedereen er weer is (ca 10-12 minuten) Dan neem je 4 minuten rust.  **Deze serie doe je 2 x** | 30-35 min  Incl uitleg |
| 19:40u |  | Uitlopen  ca 10 minuten; Niet te laat beginnen, ivm intreden schemer. |  |