|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **21 sept**  **2020**  **SR**  **SEC.MO** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD.**  **Reactievermogen, balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van kracht bovenbenen en romp  Snelheid Reactie (SR): Snel reageren op (onverwachte) prikkels  Secundair Motorisch Geheugen. Leren net buiten jouw comfortzone. Als je dan later de bweging weer uitvoert in je comfort zone gaat die ineens veel makkelijker. Dit geldt zowel voor kracht als voor behendigheid.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Bos Wageningen 🡪 Grasveldje O&O |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor.  20x knieheffen, 20x hakaanslag –Rustig wandelen - 0x op tenen en armen strekken naar boven, 20x heel klein maken met vingers over de grond. grondoefeningen voor core.  7 minuten workout voor rug en buikspieren – armen en benen.  Afsluiten met rek en strekoefeningen; | 15-  min |
| 18:45u | K1 | Overstappen aan binnenband die een maatje vasthoud. Zowel links- als rechtsover | 15  min |
| 19:05 | K2 | Serie 1: 4x 10”/1”50 versnellen op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec  Serie 2: 4x 10”/1”50 starten op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec met weerstandsband  Serie 3: 4x 10”/1”50 versnellen op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec  **VEEL PLEZIER** | 30 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |