|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **29 mrt**  **2021**  **DF 70%** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD**  **Zoek elkaar niet op, train in duo’s!!**  **ik heb geprobeerd de trainingen zo te omschrijven dat een dergelijke uitvoering moet lukken.**  **Balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: versterken kracht bovenbenen en romp  Nog wel lichtjes beginnen bij aanvang van zomerperiode in coronatijd – lange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn..  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Zoek een plek op met houten bankjes en bij voorkeur trappen. |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5-10 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x kruispas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. 20x aansluitpas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor  20x knieheffen, 20x hakaanslag, 20x ganzenpas  Rustig wandelen - 20x op tenen en armen strekken naar boven pluk de wolken, 20x heel klein maken met vingers over de grond.  Staande oefeningen: nek indraaien. Armen molenwieken Heupen indraaien, enkels indraaien. | 15  min |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen (lichtjes uitvoeren!!)  **Planken zijwaarts 3x30 sec links en rechts.**  <https://www.youtube.com/watch?v=9qH9xWKoCs8>    Hand-stand voorover 20x opdrukken (het is 4 mei)  Afsluiten met yoga - <https://www.youtube.com/watch?v=XeMAHybaVbk>  Rek-strekoefeningen | 15  min |
| 19:00 | K2 | 4x 3’+30”/30” rustig lopen - 3’+30”/30” droogrijden  na elke 3 minuten 30 sec een oefening.  Serie 1 – 30” squaten links en rechts afwisselend  Serie 2 – 30” kikkersprongen naar voren springen  Serie 3 – 30” kikkersprongen naar voren s (liefst een trap!)  Serie 4 – 30” squaten links en rechts afwisselend  Als het goed is merk je dat je verder kunt springen  **VEEL PLEZIER** | 30 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |