**210408-donderdag-bos-DF**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **min** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | verzamelen |  | Op pad in tweetallen | Houd 1,5 m afstand |
| 18.30 | WU | 10 | *Inlopen met loopvormen*  Looppas met afwisselend, huppelen (met armzwaai), kruispassen, knieheffen, hielaanslag, hinkelen. | Start Scheidingslaan – kriskras door bos en eindigen bij lange helling: zie kaartje |
| 18.40 | Losmaakoefeningen | 15 | *Zwaai- en draaioefeningen op de plaats 5-10*  Nek indraaien 10x linksom, 10x rechtsom.  Gestrekte armen draaien 10x voorw, 10x achterw. Met hangende armen schouders draaien (10x/10x).  Ispreidstand grote zwaai met romp en armen (5x/5x)  Heupen draaien (10x/10x).  Knieën en enkels draaien in schaatszit (10x/10x) Rechtopstaand hele been zwaaien 10x l 10x r.  Op 1 been staand, enkel draaien, knie draaien, heup draaien (li en re)  *Wandelen 5’*  Hoog op de tenen met armen gestrekt omhoog, op de hakken, buitenkant schoenen, binnenkant schoenen, met vingers over de grond lopen. 20x schaatspassen voorwaarts. | Op brede pad tussen lange helling en ONO |
| 18.55 | DF | 30-35 | Looppas, afgewisseld met oefeningen  1 ronde/2’rust; 2 rondes/4’rust, 1ronde/2’rust  Oefeningen:  1e hoek 10x schaatswandelpas  2e hoek stilstaan op 1 been met gesloten ogen:  10’linkervoet, 10’rechtervoet.  3e hoek10x schaatswandelpas variatie:  schuin zijwaarts, achteruit, etc.  4e hoek 20x kleine mannetjes pas  Bij twee ronden nog twee oefeningen extra  10x hoogtesprong met hele schroef  (5xlinksom,5xrechtsom)  20x schaatssprong zijwaarts | lange helling op li-li-li weer onderaan lange helling (snelle renners langere lus met 200m extra): rustig duurtempo;  Rust is onderaan helling, evt. ieder voor zich de rusttijd in de gaten houden;  19.30 stopt iedereen |
| 19.30 | rompoefeningen | 10 | *Rompoefeningen (na elke oefening 30” ontspanning)*   * Bridging. Voet optillen en wegstrekken 2x 5xl, 5xr. * Plank 2x 20” * Sit-ups 2x 15x * Mountain-climbers 2x 20” | Op brede pad tussen lange helling en ONO |
| 19.40 | Uitlopen/CD |  | Uitlopen, voor jezelf strekoefeningen |  |
| 19.50 | Einde |  |  |  |

