|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **12 april**  **2021**  **KU 70%** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  Ik heb een TEAMS-cursus voor mijn werk. Een vervangende trainer was niet beschikbaar. Ga dus zelf aan de slag. Bij voorkeur het Arboretum: bankjes voor buik- en rugspieroefeningen en de bovenste trappetjes van de Holleweg naar het Arboretum.  HOUD AFSTAND EN TRAIN MET EEN BUDDY, MAAR GA NIET ALS EEN GROEP STEEDS BIJ ELKAAR STAAN.  Krachtuithoudingsvermogen en Externe Focus  Krachtuithoudingsvermogen is de mogelijkheid van een spier om herhaalde spieractiviteit of één statische activiteit vol te houden. Je kunt voor de KU eerst het maximaal vermogen testen en daarna op bijv. 75% van dat vermogen oefeningen doen.  Met externe focus: aandacht naar effecten van de beweging op de omgeving. Bij interne focus is de aandacht gericht op de bewegingen van het lichaam zelf. Onderzoek suggereert dat de effectiviteit van een externe focus van aandacht varieert met de moeilijkheid van de taak en de vaardigheden van de pupil. Hoe gemakkelijker de taak is of hoe vaardiger de pupil is, des te verder weg kan de focus gelegd worden. |  |
| LET OP | Plaats | Ingang Arboretum vanaf Holle Weg en bankjes met uitzicht over Rijn. |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas. Daarna 3x in de lucht springen en 180º draaien; 3x 360º draaien.  Rustig wandelen - 0x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x klein maken, vingers over de grond- bolle rug. | 15  min |
| 18:50u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-rek-strek (morning yoga)  <https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM>  NB ook kleine spiervezeltjes activeren om bv. rugpijn te voorkomen.  Keuze:   1. Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken daarna Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten 2. Met duo’s bij bankjes ieder 12x rug oefeneningen en 12x buikspieroefeningen waarbij de maat (buddie) de enkels vasthoudt. | 15  min |
| 19:10u | K2 | OEFENING 1  SERIE 1 (ca 5 min): 6x ca 10”schaatszit - waarna 10 kikkersprong met armen op de rug – waarna 10” weer in schaatszit etc. etc.  Serierust 5 min  SERIE 1 (ca 5 min): 6x ca 10”schaatszit - waarna 10 kikkersprong met armen op de rug – waarna 10” weer in schaatszit etc. etc.  OEFENING 2  Twee teams: Trappetje met korte treden (ik meen 20-30 treden). Zo snel mogelijk naar boven rennen en elke trede nemen. Goed aan de zijkant weer naar beneden lopen. Als je beneden bent gaar de volgende uit jouw team hard naar boven.  Stel bij 2 teams van 4-6 personen: Ieder herhaalt deze oefening 6x  Bij tijd over Revanche! | 20 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |