**Naamgeving: 210415-donderdag-bos-DF**

Training: Bos

Datum: donderdag 15 april 2021

Trainingsvorm: Duur Fartlek (DF) - 85%

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **# min.** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | Verzamelen  scheidingslaan |  | Op pad in tweetallen | Houd 1,5 m afstand.  2-tallen houden de tenminste onderling 20 meter afstand tijdens oefeningen |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen met tussendoor loopvormen (tripping; skipping; zijwaarts; kruispas). Voorste loper kiest vorm. Achterste doet na. Geregeld wisselen van positie. | Start scheidingslaan; via Slingerpad de berg af tot onderaan de Grote laan |
| 18:40 | WU | 10 | Tegenover elkaar. Leider – Volger. De een volgt/kopieert de ander met toenemende complexiteit: i) Alleen voor of achteruit; ii) + zijwaarts bewegen, iii) + armbewegingen. Na 1 min wisselen tussen leider – volger. | Locatie: Grote Laan |
| 18:50 | Losmaakoefeningen | 10 | Van boven naar beneden. Voor alle vormen richting wisselen (links-/rechtsom). Nek 3x rustig grote cirkels – Schouders (10x armen langs het lichaam laten hangen - Gestrekte armen 10x verticaal tegen elkaar in draaien – Heup 10x – Knieen 10 x – Enkels 10x op 1 been; bovenbeen andere been horizontaal.  Benen loszwaaien: voor – achter. Zijwaarts voor. Zijwaarts achter. Ogen open – ogen dicht.  Inzakken op 1 been: kruis maken met andere been: voor – achter – links - rechts | Locatie: Grote Laan |
| 19:00 | Kern 1  Techniek | 10 | Droogrijden. Om en om de een of de ander. Diegene die kijkt geeft feedback. Elk 4 x 1 minuut | Locatie: Grote Laan  Valbeweging + ontspannen bijhalen. |
| 19:15 | Kern 2  DF | 30 | Duurloop met 5 oefeningen (zie kaartje; getal geeft aantal herhalingen)  2-tallen houden de tenminste onderling 20 meter afstand tijdens oefeningen | Locatie: zie kaart. Ronde in 8-vorm. Afwisselend rode of blauwe ronde.  Droogrijden: 1 arm los  Schaatswandelpas: naar voren niet omhoog.  Streksprong: bovenlichaam horizontaal |
| 19:45 | Uitlopen/CD | 5 - 10 | Teruglopen naar de scheidingslaan |  |
| 19:55 | Einde |  |  |  |

