|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **19 april**  **2021** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD**  **Balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van aangespannen spieren in buik en rug voor balans en kracht.  Nog wel lichtjes beginnen bij aanvang van zomerperiode in coronatijd – lange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn. Let vooral; op de techniek van de oefeningen en niet op de zwaarte ervan.  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Bos en lange helling nabij O&O |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (dus niet wandelen), 20x kruispas voorlangs, 20x kruispas achterlangs (neem armen in beweging mee), 20x knieheffen, 20x hakaanslag  Rustig wandelen  4x door knieën – opspringen en 180º in lucht draaien  2x door knieën - opspringen en 360º in lucht draaien  Rustig inlopen naar vlak plekje  Afsluiten met rek en strekoefeningen; vergeet niet je armen, handen en vingers op lengte te brengen (veel werk achter het bureau is een belasting voor je armen, handen en vingers) | 15  min |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen (lichtjes uitvoeren!!)  Nek indraaien 10x l.o. 10x r.o.  Armen inzwaaien: 10x vlinderslag, 10x samengestelde rugslag, 10x tegengesteld; Heupen indraaien 10x l.o. 10x r.o; enkels indraaien 10x l.o. 10x r.o  Gat op grond: 20x roeibeweging met armen en benen  Hand-stand voorover 20x opdrukken  Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten  Plankhouding 🡪 1min plankstand | 15  min |
| 19:05 | K2 | Locatie Lange helling, bos O&O Oefeningen.  Je loopt naar boven (ca 1 min), doet een oefening en loopt naar beneden (1 min) voor de volgend oefening  Een serie = 4x 30”actief/1’ rustig lopen 🡪 Serie 6 ‘  Serie 1. Zijwaarts springen: www.youtube.com/watch?v=kLj58lkkQ14  Serie 2. kikkersprongen naar voren  Serie 3. Lunches (event later met gewicht)  <https://www.youtube.com/watch?v=jE-81OoSsH4>  **VEEL PLEZIER** |  |
| 19:40u |  | Uitlopen |  |