|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **11 mei**  **2020**  **KU 70%**  **EX.FOC** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  **Verzamelen Scheidingslaan; voldoende tussenruimte**  GEPROBEERD TRAINING TE OMSCHRIJVEN DAT DIE MET EEN BUDDY’S UITVOERBAAR MOET ZIJN. Je kunt zelf ook ergens op je eigen tijd individueel of met een huisgenoot aan de slag.  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. 70% 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. En voorbeeld is bijv. je bovenbenen eerst moe maken, waarna je we netjes een serie schaatssprongen moet maken, waarbij eerst één hupje nog mag. Bij externe focus kan ook gebruik gemaakt worden van een “dwangstelling”. Je moet netjes de schaatssprongen binnen twee lijnen, of er juist overheen springen. Bij springen over de lijn kan een buddy ook bijvoorbeeld “hup” roepen, wat helpt bij de externe focus. Zie <https://www.hardloopkennis.nl/lichtlopen/externe-focus-van-aandacht-bij-techniektraining/> |  |
| LET OP | Plaats | Van Scheidingslaan huppelen we via de lange helling naar O&O |  |
| 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 heel klein maken met vingers over de grond. | 20  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 later te voorkomen. Zie losmakende Taichi -oefeningen op: <https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4> of <https://www.youtube.com/watch?v=hIOHGrYCEJ4> Ligsteun Hand-stand voorover 26x opdrukken. Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten | 20  min |
| 19:10u | K2 | Vooraf Schaatssprongen zonder Ext.FOC ca 60”, zo ver mogelijk  **OEFENING 1** 3 x 1’30”’/2’30”; steeds één vh duo actief andere rust.  Op de plaats hoog knieheffen - Waarna 16x schaatsspr over lijnen.  Afhankelijk van de tijd is het aantal herhalingen 4x zou voldoende  **OEFENING 2** 3 x 1’30”’/2’30”; steeds één vh duo actief andere rust.  Op de plaats hoog knieheffen - Waarna 16x schaatsspr binnen lijnen  Afhankelijk van de tijd is het aantal herhalingen 4x zou voldoende  **OEFENING 3** 3 x 1’30”’/2’30”; steeds één vh duo actief andere rust.  Kikkersprongen/lunchen - Waarna 16x schaatsspr over lijnen.  Afhankelijk van de tijd is het aantal herhalingen 4x zou voldoende  **indien voldoende tijd:**  **OEFENING 4** 3 x 1’30”’/2’30”; steeds één vh duo actief andere rust.  Kikkersprongen/lunchen - Waarna 16x schaatsspr over lijnen.  Afhankelijk van de tijd is het aantal herhalingen 4x zou voldoende | 40 min |
| 19:50u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |