**210429-donderdag-bos-IE motorisch leren thema: OLD WAY-NEW WAY**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **min** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | verzamelen |  | Op pad in tweetallen | Houd 1,5 m afstand |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen met tussendoor loopvormen (tripping; skipping; zijwaarts; kruispas). Voorste loper kiest vorm. Achterste doet na. Geregeld wisselen van positie.  *Wandelen met*Hoog op de tenen met armen gestrekt omhoog, op de hakken, buitenkant schoenen, binnenkant schoenen, met vingers over de grond lopen. 20x schaatspassen voorwaarts. | Hotel de Wageningse Berg |
| 18.40 | Losmaakoefeningen | 10 | *Zwaai- en draaioefeningen op de plaats 5-10*  Werk van boven naar beneden | Arboretum, eerste veld vanaf Hotel |
| 18.50 | rompoefeningen | 10 | *Rompoefeningen (na elke oefening 30” ontspanning)*   * Bridging. Voet optillen en wegstrekken l/r 2x 30” * Plank challenge 2x max 1’ * Sit-ups 2x 30” * Mountain-climbers 2x 30” |  |
| 19.00 | techniek | 10 | *Droogschaatsen*  4 blokjes van 1’/1’ | Afwisselend op ‘eigen’ manier en specifiek volgens aanwijzing trainer.  Doe je deze training alleen, kies dan als aanwijzing een 90 graden kniehoek. |
| 19.10 | IE | 40 | 8x 20”/40” schaatswandelpas, serierust 4’  6x 30”/60” schaatssprongen zijwaarts, serierust 4’  4x 40”/80” hardlopen, serierust 4’  8x 20”/40” schaatswandelpas, serierust 4’ | Afwisselend op ‘eigen’ manier en specifiek volgens aanwijzing trainer.  Doe je deze training alleen, kies dan als aanwijzing een 90 graden kniehoek en bij het hardlopen de knieën iets hoger optillen (rennen als een paard) |
| 19.50 | Uitlopen/CD |  | Uitlopen, voor jezelf strekoefeningen |  |
| 20.00 | Einde |  |  |  |