|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **10 mei**  **IT 100%**  **Old way – new way** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  **Verzamelen Scheidingslaan; voldoende tussenruimte; korte instructie – neem eigen binnenband mee**  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.  Interval Tempo  Inspanningen van 45 sec tot 3 min, waarna 4’ – 8’ rust  Training alle energiesystemen (aeroob, anaeroob, fosfaat)  Old Way New Way: Oude gewoonten routines met nieuwe routines |  |
| LET OP | Plaats | Trappen holle weg 🡪 Arboretum |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 10 min rustig inlopen (niet wandelen), zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas.  Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (20x); 20x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug.  Rek- en strekoefeningen. Let op bovenbeen- en kuitspieren vandaag. | 20  min |
| 18:50u | K1  Oldway – Newway  Eventueel verweven met K2 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. Knie vanuit de heup zijwaarts zo hoog mogelijk optillen en zeer grote kringen draaien. Beide knieen eerst 5x linksom, dan 5x rechtspom. Daarna voet zijwaarts zo hoog mogelijk zijwaarts optillen en zelfde oefening. Eventueel variaties afhankelijk van de omgeving.  Heup losmaken: <https://www.youtube.com/watch?v=MIsBSKwzDO8>  Planken Zijwaarts links en rechts. Hand op de grond, evnt elleboog. 1  Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken; Ligsteun ruggelings en steeds wisselend langzaam een gestrekt been opteillen (om je liesspieren te oefenen)  Old Way New way   * Met en zonder Resistance belts hardlopen gedurende 1 minuut * Een trap op springen met schaatsprongen * Een trap/bankje opspringen met twee benen tegelijk; minimaal twee treden nemen | 20  min |
| 19:10u | K2 | 6 x 1’/4’ – varierend trap op lopen en met weerstandsbanden werken (laten trekken) | 30min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980  <https://www.yogalab.nl/deep-tissue-twist/> |  |