|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **17 mei**  **KS 70%**  **ExFoc** | 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.  **In verband met het regenachtige weer en natte ondergrond kan het programma iets gewijzigd worden. Dan is veel stilstaan niet aan te bevelen.**  Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Snelkracht vermogen om relatief kleine weerstand zo snel mogelijk te overwinnen. (sprint vanuit beweging). Zie ook voor jezelf op <http://www.homeware.be/snelkracht.php> Gebruik fosfaatpool en glycolyse  EXTFO: Externe Focus 🡪 Let niet op je spiergroepen om een prestatie neer te zetten, maar naar de prestatie zelf. KIN estafettevorm kun je veel bereiken. |  |
| LET OP | Plaats | O&O Jeu de boules-veldje |  |
| 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. | 20  min |
| 18:50u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien en vooral heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  Planken 1. <https://www.youtube.com/watch?v=dBmcsG_vtr0>  Planken 2. <https://www.youtube.com/watch?v=ynUw0YsrmSg>  <https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM>  NB ook kleine spiervezeltjes activeren om bv. rugpijn later te voorkomenk. Zie losmakende Taichi -oefeningen op:  <https://www.youtube.com/watch?v=HoZ9tiFAkWU>  Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken  Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten | 20  min |
| 19:10u | K2 | UITVOERING EXTERNE FOCUS:  CIRCUITJE (inspanningen van ca 20 seconden)   * Kleine mannetjespas met hupjes na elke 8 pasjes 3x-4x * Bokspringen en een sprintje over 20 meter – lange rij 2 teams? * Kort trapje oplopen 4x * Over stam/lijn springen – zijwaarts   Na elke inspanning ruime rust (hersteld)  Serie 3x herhalen 🡪 totaal 12 herhalingen. | 45 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |