|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **31 mei**  **TW 100%**  **Ext.Foc** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  **Verzamelen Scheidingslaan; voldoende tussenruimte; korte instructie – ook tijdens de training is weer instructie mogelijk. Let wel op de 1,5m afstand.**  **NEEM EIGEN WATERFLESJE/BIDON MEE!!**  Balans, rompstabiliteit en snelkracht  Tempo wedstrijd  EXTFO: Externe Focus 🡪 Let niet op je spiergroepen om een prestatie neer te zetten, maar naar de prestatie zelf. In stafettevorm kun je veel bereiken. |  |
| LET OP | Plaats | Coopertestrondje |  |
| 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 |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. 31x opdurkken  Zie losmakende Taichi -oefeningen op:  <https://www.youtube.com/watch?v=HoZ9tiFAkWU>  3 min planking <https://www.youtube.com/watch?v=ynUw0YsrmSg>  Thuis: yoga met Miliou  <https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM> | 20  min |
| 19:00u | K2 | Wedstrijd in teamverband (estafette)  2 herhalingen, waarbij je als teamlid een aantal herhalingen doet van een oefening (kikkerspringen, zijwaarts springen, Bidon werpen en/of combinatie daarvan). De rust tussen beide “wedstrijden is voldoende lang 15’-20’). Tijdens de rust gaan we op ontspannen wijze enkele schaatsoefeningen doen. | 40 min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |
|  |  | VEEL PLEZIER.  richten aan [harm.smit@gewoonbuiten.nl](mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl) of 06-41452980 |  |