**Naamgeving: 210520-donderdag-bos-IE**

Training: Bos

Datum: donderdag 20 mei 2021

Trainingsvorm: Interval Extensief (IE) - 70%

Locatie: Arboretum

*Algemene toelichting trainingsvorm IE: arbeid: 20-60”; hartslag tot anaerobe drempel; rust 45” - 3’; herhaling per serie: ≤ 8; serierust 4 – 6’; series: 2-5;*

*Differentieel leren: random variaties in de uitvoering*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **# min.** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | Verzamelenscheidingslaan |  | Op pad in tweetallen | Houd 1,5 m afstand. |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen met tussendoor loopvormen (tripping; skipping; zijwaarts; kruispas; hielaanslag).  | Start scheidingslaan naar de verzamelplek in het Arboretum (zie kaart) |
| 18:45 | IE 1 | 10 | 8 x 20 “ hardlopen 40” dribbelen | Rond grasveld |
| 18:55 | Losmaakoefeningen | 10 | Van boven naar beneden. Voor alle vormen richting wisselen (links-/rechtsom). Nek 3x rustig grote cirkels – Schouders (10x armen langs het lichaam laten hangen - Gestrekte armen 10x verticaal tegen elkaar in draaien – Heupgewricht draaien met geheven knie voor / achter 10x – Knieen 10 x – Enkels 10x op 1 been; bovenbeen andere been horizontaal.Benen loszwaaien: gestrekt been grote cirkels voor / achter. Ogen open – ogen dicht. | Verzamelplek |
| 19:05 | IE 2 | 10 | 8 x 20” hinkelen in kruisvorm 40” rust. Afwisselend links / rechts  | Id. |
| 19:15 | Techniek | 10 | Droogschaatsen. Slow motion. Diepe zit (<90 graden). 8 x 30” / 30”rust. | Id. |
| 19:25 | IE 3 | 10 | Speedladder in/uit 8 x 20”/40”rust. Hoge frequentie | Id. |
| 19:35 |  | 10 | Rompspieren: ligsteun + fietsband overgooien; opdrukken op signaal hoog - laag;  | Id. |
| 19:45 | IE 4 | 10 | Speedladder vakspringen 2 voeten 8 x 20”/40” rust | Id. |
| 19:55 | Uitlopen | 10 |  | scheidingslaan |
| 20:00 | Einde  |  |  |  |

