**Naamgeving: 210527-donderdag-bos-IT**

Training: Bos

Datum: donderdag 27 mei 2021

Trainingsvorm: Interval Tempo (IT) - 85%

Locatie: ‘driehoekheuvel’

*Algemene toelichting trainingsvorm IT: arbeid: 45”- 3’; hartslag: 80-90%; rust 4 - 8’; herhaling per serie: 1; series: 2-8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **# min.** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | Verzamelen |  |  | Houd 1,5 m afstand. |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen met tussendoor loopvormen (tripping; skipping; zijwaarts; kruispas; hielaanslag).  wandelen met oefeningen | Heuvel af richting brede laan tussen ONO en prov weg naar Renkum |
| 18:40 | Losmaakoefeningen | 5 | Van boven naar beneden. Voor alle vormen richting wisselen (links-/rechtsom). |  |
| 18.45 | evenwichtsoefeningen | 5 | balansoefeningen met ogen open en met gesloten ogen |  |
| 18.50 | techniek | 10 | droogschaatsen 3x1’/1’  techniek zijwaartse afzet  DIFF.L: wissel af naar achteren afzetten, zijwaarts en naar voren afzetten. | Om en om, geef elkaar feedback |
| 19.00 | WU-2 | 5 | iets intensievere WU met steigerungs e.d. | Heuvel op |
| 19:05 | IT 1 | 20 | Helling op  3x1’/4’  schaatswandelpasprong recht vooruit  schaatswandelsprong schuin  zijwaartse sprongen  serierust 5’ | Bij ‘driehoeksheuvel’ |
| 19:25 |  | 10 | Rompspieren: 1’/1’  opdrukken, planken, luchtfietsen, situps, mountainclimbers |  |
| 19:35 | IT 2 | 20 | Helling op  3x1’/4’ hardlopen |  |
| 19:50 | Uitlopen | 10 | 5’ wandelen daarna rustige dribbel terug naar de scheidingslaan |  |
| 20.00 | Einde |  |  |  |