|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **21 juni**  **2021**  **DI 100%** | **Bovenbenen, Balans, Rompstabiliteit**  Leerdoel: versterken kracht bovenbenen en romp & balans  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten  Duur intensief: duurvermogen opbouwen vooral aeroob  Tussen door o.m. sprongen, hinkelen, balans zoeken |  |
| LET OP | Plaats | Voor de kern zijn we op het “coopertest”parcours |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5-10 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x kruispas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. 20x aansluitpas linkerschouder en 20x met rechterschouder voor  20x knieheffen, 20x hakaanslag, 20x ganzenpas  Rustig wandelen - 20x op tenen en armen strekken naar boven pluk de wolken, 20x heel klein maken met vingers over de grond.  Staande oefeningen: nek indraaien. Armen molenwieken etc. | 15  min |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen (lichtjes uitvoeren!!)  **Planken zijwaarts 3x30 sec links en rechts.**  <https://www.youtube.com/watch?v=9qH9xWKoCs8>    Planken (verschillende vormen) Hand-stand voorover 21x opdrukken (het is 21 juni)  Rek-strekoefeningen | 15  min |
| 19:00 | K2 | 3x6’/4’ (6’ = ca 1,5 – 2 rondjes);  Groep verdeeld in groepjes van 3  Op elke kruising een oefening  1 – droogrijden  2 – schaatssprongen  3 – schaatspas met tussenvering  4 – voorwerp richten en werpen (mag bidon zijn) - FOCUS   * Daarna touwtje springen of Met kettlebell (4kg)   Bij elke serie kan er gevarieerd worden met de oefening mede op basis van wat ik constateer om te oefenen  **VEEL PLEZIER** | 30 -40 min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |