|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **28 juni**  **2021**  **SA 70%** | **Bovenbenen, Balans, Rompstabiliteit**  Leerdoel: versterken kracht bovenbenen en romp & balans  Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten  Snelheid Accelaratie  Differentieel leren |  |
| LET OP | Plaats | Arboretum; verschillende plekjes: trappen banken; tulp |  |
| 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 28x opdrukken (het is 28 juni); rug soepel maken (grondoefening)  Rek-strekoefeningen | 15  min |
| 19:00 | K2 | 3x6 3 Series van 4-5 herhalingen van 6” rust tot ca 1’30” – 2’  Serie 1 – versnellen op grasveld 4x  Serie 2 – trap hard aflopen 4x  Serie 3 – trap oplopen 4x  SR 6 minuten  **VEEL PLEZIER** | 30 -40 min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |