|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **19 juli 2021**    **Int Ext 70%**  **Dif Leren** | **STWBOS-TRAINING**  **Balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van aangespannen spieren in buik en rug voor balans en kracht.  Lange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn. Let vooral; op de techniek van de oefeningen en niet op de zwaarte ervan.  Interval extensief: Inspanningen 20-60’; Rust 45”-3’.  Aer. UHV, hartprestatie, lonende pauze (Hfz <130)  Differentieel leren gaat over variëren tot in het extreme om spelers hun eigen bewegingen en inzichten te laten ontdekken. Waar je bij traditioneel trainen iedere beweging wilt controleren, moet je dat bij differenti- eel leren vooral niet doen. Het lichaam moet zijn eigen weg vinden en dat kan alleen als je die controle durft los te laten. Je leert de focus op je doel te houden en te vertrouwen op je eigen lichaam, ook in onverwachte situaties.  Let op 30” =  30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Arboretum; fietsenbanden; springtouw |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen  10min rustig inlopen (dus niet wandelen), 20x kruispas voorlangs, 20x kruispas achterlangs (neem armen in beweging mee), 20x knieheffen, 20x hakaanslag  Rustig wandelen  10x buiten kan schoenen, 10x binnen kant schoenen  4x door knieën – opspringen en 180º in lucht draaien  2x door knieën - opspringen en 360º in lucht draaien  Afsluiten met rek en strekoefeningen; vergeet niet je armen, handen en vingers op lengte te brengen (veel werk achter het bureau is een belasting voor je armen, handen en vingers) | 15  min |
| 18:45u | K1 | Plaats/Grondoefeningen  Nek indraaien 10x l.o. 10x r.o.  Armen inzwaaien: 10x vlinderslag, 10x samengestelde rugslag, 10x tegengesteld; Heupen indraaien 10x l.o. 10x r.o; Core-oefeningen (zagen, links, rechts, zagen, links, rechts)  20x opdrukken | 15  min |
| 19:05 | K2 | Circuit met twee personen of 4 personen op een plek;  1.     Bovenbenen bankje; een vooet op bankje andere voet tikt (zowaat) de grond aan.  30”links 30” rechts  2.     Touwtje springen 1x60” (event l en r springen)  3.     Aan band voortrekken 2x 30”  4.     Hardlopen rond circuit 1 x 60”  5.     Roeien armen en benen 1x 60”  5x1’/1’ Denk aan rekstrek tijdens rust.  Per serie ca 8 minuten. Na elke serie 4’-6’ serierust  De serie herhalen we 3x; Soms bij nieuw serie ergens een andere oefening. |  |
| 19:40u |  | Uitlopen |  |