|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **26 juli 2021****Kracht Uith 85%****oldnew** | **STWBOS-TRAINING** **Rompstabiliteit en kracht**Leerdoel: Kracht bovenbenen en rompLange inwerkperiode & K1; mag beste 30 minuten zijn. Let vooral; op de techniek van de oefeningen en niet op de zwaarte ervan.Kracht Uithoudingsvermogen: Ca 30 40 herhalingen: veel krachtoefeningen. Boven benen en romp (buik/rug)Oldnew: Oefeningen afwisselen oude vorm en nieuwe vorm die mogelijk meer profijt geeft.Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Arboretum trappetjes Holleweg |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen10min rustig inlopen (dus niet wandelen), 20x kruispas voorlangs, 20x kruispas achterlangs (neem armen in beweging mee), 20x knieheffen, 20x hakaanslagRustig wandelen 10x buitenkant/binnenkant schoenen4x door knieën – opspringen en 180º of 360º in lucht draaienArmen en benen inzwaaien etc. Afsluiten met rek/strekoefeningen | 15min |
| 18:45u | K1 | Grondoefeningen – buikspieren en voorbereiden kracht benenHandstand: Planken (zagen en zijwaarts) Zittend: situps en linkerelleboog naar rechterknieAfbeelding met buiten, person, persoon  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met person, persoon  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met persoon, neerleggen  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving | 15min |
| 19:05 | K2 | Serie 11. Trappetje opspringen met twee benen – rechtop
2. Trappetje opspringen met twee benen – diepzittend
3. Trappetje opspringen met twee benen – rechtop
4. Trappetje opspringen met twee benen – diepzittend
5. Trappetje hardoplopen
6. Trappetje elke trede
7. Trappetje zijwaarts springen
8. Trappetje zijwaarts springen achterop met hak!
9. Trappetje zijwaarts springen
10. Trappetje zijwaarts springen achterop met hak!

**Serie 2x-3x herhalen; steeds voldoende rust tussen oefeningen** |  |
| 19:40u |  | Uitlopen  |  |