|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **26 juli 2021**  **Kracht Uith 85%**  **oldnew** | **STWBOS-TRAINING**  **Rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: Kracht bovenbenen en romp  Lange 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 | 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 buitenkant/binnenkant schoenen  4x door knieën – opspringen en 180º of 360º in lucht draaien  Armen en benen inzwaaien etc. Afsluiten met rek/strekoefeningen | 15  min |
| 18:45u | K1 | Grondoefeningen – buikspieren en voorbereiden kracht benen  Handstand: Planken (zagen en zijwaarts)  Zittend: situps en linkerelleboog naar rechterknie  Afbeelding met buiten, person, persoon  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met person, persoon  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met persoon, neerleggen  Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekst  Automatisch gegenereerde beschrijving | 15  min |
| 19:05 | K2 | Serie 1   1. 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 |  |