**Naamgeving: 210729-donderdag-bos-IT**

Training: Bos

Datum: donderdag 29 juli 2021

Trainingsvorm: Interval Tempo (IT) - 70%

Locatie: Arboretum / Holleweg

*Algemene toelichting trainingsvorm IT: arbeid: 45”- 3’; hartslag: 80-90%; rust 4 - 8’; herhaling per serie: 1; series: 2-8*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **min** | **Oefening** | **Aandachtspunten** |
| 18:30 | Verzamelen |  |  | Scheidingslaan |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen met tussendoor loopvormen (tripping; skipping; zijwaarts; kruispas; hielaanslag).  | naar Arboretum |
| 18:40 | WU: Losmaakoefeningen | 10 | Van boven naar beneden. Voor alle vormen richting wisselen (links-/rechtsom).Nek 3x rustig grote cirkels.Schouders (10x armen langs het lichaam laten hangenGestrekte armen 10x verticaal tegen elkaar in draaien Heupen 10xKnieën en enkels 10x in schaatszit.Benen loszwaaien: voor – achter. Zijwaarts voor. Zijwaarts achter. Ogen open – ogen dicht. | mooi veldje Arboretum |
| 18.50 | Techniek | 15 | Droogschaatsen in tweetallen: Om en om een of de ander. Degene die kijkt geeft feedback op techniek.Elk 4 x 1’30” minuut. minimaal 1x met gesloten ogen | idem |
| 19.05 | IT | 30 | 4 keer een tempo:1. hardlopen, 4’rust2. schaatssprongen zijwaarts, 6’rust3. hardlopen, 4’rust4. schaatssprongen zijwaarts, 6’rust | Trap van onderaan Holleweg tot helemaal in het Arboretum |
| 19:40 | Romp (interval) | 10 | Rompspieren:opdrukken 45”roeien 45”zijwaarts planken links en rechts 45”mountainclimber 45”Elke keer 45” rust tussendoor | mooi veldje Arboretum |
| 19:50 | Uitlopen | 10 | 5’ wandelen daarna rustige dribbel terug naar de scheidingslaan |  |
| 20.00 | Einde  |  |  |  |