**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 hangen  Gestrekte armen 10x verticaal tegen elkaar in draaien Heupen 10x  Knieën 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’rust  2. schaatssprongen zijwaarts, 6’rust  3. hardlopen, 4’rust  4. 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 |  |  |  |