|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **16 aug 2021****DI 85%****OldNew** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJDDuur Intensief: aeroob vermogen opbouwen; inspanningen 4-8 minuten (tussendoor oefeningen)Met differentieel leren: Verschillende variaties op een techniekthema. Je wisselt de nieuwe techniekvorm af met een nieuwe techniekvorm. Je brein merkt het verschil tussen de verschillende bewegingen (soepel, krachtiger, leniger, betere timing |  |
|  | Plaats | Lange helling – Van boven naar beneden. |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 -10 min rustig inlopen (niet wandelen), zijwaarts aansluiten 12x linkerschouder en 12x met rechterschouder voor. Idem kruispas. Rustig wandelen – op buitenkant voeten en op binnenkant voeten (12x); 12x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond- bolle rug. Eerst kleine oefeningen: Trippling – skipping (knieen tot heuphoogte) – kaatssprong – huppelen - huppelstreksprong | 10-15min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange hellingPlaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien. **REKSTREKOEFENINGEN!!**6-8 min rompstabilitiet – steeds ca 30 sec; 5 sec rust voor wissel1. Plankhouding: hoge plank = tenen en handen op de grond: steeds kort (1-2 sec) linkerarm omhoog – rechterarm omhoog rechterbeen omhoog – linkerbeen omhoog 3 series (3\*4=12x)
2. Handstand ruggelings: 12x benen spreiden sluiten
3. Handstand: tussen armen springen (6xlinkerbeen 6xrechter om&om)
4. Opdrukken 2x12x (na eerste 12 eventueel even rusten)
 | 10-15min |
| 19:00u | K2 | Naar beneden steeds tot halverwege bijv. huppelstreksprong Parcours: helling naar boven en beneden bij elk keerpunt een oefening. 3x 10’/4’Serie 1: boven: zijwaartse sprong knie – knie beneden: zijwaartse sprong knie – kuitNaar beneden beginnen met 20x huppelpasSerie 2: boven: droogrijden knie – knie beneden: droogrijden knie – kuitNaar beneden beginnen met 20x huppelstrekpas (denk aan armen)Serie 3boven: zijwaartse sprong knie – knie beneden: zijwaartse sprong knieen heffen 🡪 ergens overheen springen Naar beneden beginnen met 20x kaatssprong | 45 min |
| 19:45u |  | Uitlopen ca 10 minuten; Niet te laat beginnen.. | 10 min |