|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **16 aug 2021**  **DI 85%**  **OldNew** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  Duur 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 | 10-15  min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange helling  Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  **REKSTREKOEFENINGEN!!**  6-8 min rompstabilitiet – steeds ca 30 sec; 5 sec rust voor wissel   1. 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) | 10-15  min |
| 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 – kuit  Naar beneden beginnen met 20x huppelpas  Serie 2:  boven: droogrijden knie – knie  beneden: droogrijden knie – kuit  Naar beneden beginnen met 20x huppelstrekpas (denk aan armen)  Serie 3  boven: 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 |