|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **23 aug 2021**  **IB 100%**  **ExFoc** | STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD  Interval Blok: anaeroob vermogen opbouwen; trainen met zuurstofschuld (wat leidt tot lactaat/melkzuurvorming tgv glycolyse), herstel zuurstofschuld oefenen (want pauze is niet lonend). Anaerobe inspaninningen leiden tot veel sneller verbruik glucose (20x zo snel dan bij een aerobe duurinspanning). Let erop dat voor de optimale training hiervan de inspanningen niet langer dan 40 seconden mogen zijn, anders ga je over op een duurinspanning. Dus blijf vooral ook intensief bewegen tijdens de inspanningen.  Externe focus: Externe focus is een leermethode waarbij de sporter niet het bewegingsideaal nastreeft. Als je je aandacht richt op de uitkomst van je beweging, dan is er een duidelijk criterium voor het succes van jouw actie. Bij externe focus is de aandacht gericht op de effecten van de beweging op de omgeving (bijvoorbeeld de locatie waar de voeten naartoe worden gestuurd, het plukken van een appel, de basket waar de bal in moet). Gebleken is dat een externe focus effectiever is bij het uitvoeren én het leren van bewegingen. Instructies bijv: kijk naar je voorganger, dwangstelling (onder tak door kruipen, slalom), ritme van de muziek. |  |
|  | Plaats | Lange helling |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 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 (afwikkelen voorvoet)– skipping (huppelen met knieën tot heuphoogte) – kaatssprong – huppelstreksprong  Bijv. [www.youtube.com/watch?v=07k6q3tOLBw&ab\_channel=ZorgSaamHellendoorn-Nijverdal](http://www.youtube.com/watch?v=07k6q3tOLBw&ab_channel=ZorgSaamHellendoorn-Nijverdal)  Voor jezelf: <https://www.youtube.com/watch?v=zh91EAJlMY4&ab_channel=PaulaBos> | 10-15  min |
| 18:45u | K1 | Onderaan lange helling  Plaats/Grondoefeningen: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  REKSTREKOEFENINGEN!! Opdrukken 23x  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 | 4 x 6 x 30”/30” Groepjes van drie/vier gelijke sterkte  Oefeningen steeds heuvelop  Serie 1 ca 3 min, waarna ca 4 min Serierust (SR)   1. 30” droogrijden met armen los 30” rust 2. 30” schaatssprongen met armen los 30” rust 3. 30” rennen naar boven 30” rust 4. 30” rennen naar boven met slalom 30” rust 5. 30” tussen armen springen 30” rust 6. 30” burpees (dus tussen armen en dan opspringen) 30” rust | 30  min |
| 19:45u |  | Uitlopen ca 10 minuten; Niet te laat beginnen.. | 10 min |