

**Bostraining 22 juli 2021: IB (interval blok) 70%**

| Tijd (ong.) | Onderdeel                            | Benodigde tijd (min) | Oefening   | Aandachtspunten  |
|-------------|--------------------------------------|----------------------|--|--|
| 18:30       | Inlopen – Warming Up                 | 10'                  | Alles tijdens looppas – afwisselen met huppelpas, zijwaarts aansluiten, kruislingse pas, knieheffen / hielaanslag, armzwaai                        | Start Bos Scheidingslaan – arboretum tussen stadion en hotel |
| 18:40       | Verder inwerken/ losdraaien          | 10'                  | Draai- en zwaai-oefeningen van boven naar beneden. Evenwicht met gesloten ogen<br>Meer looppas   |  |
| 18:50       | Romp /core stability                 | 10'                  | 1. 10/10x opdrukken<br>2. 30'/30' planken<br>3. bergbeklimmer 10/10x<br>4. spideren omhoog/omlaag  | Bij trap schuin omhoog/schuin omlaag                         |
| 19:00       | Intensievere beweging                | 10'                  | Looppas + schaatsbeweging/droogrijden  | Pad langs steile helling arboretum                           |
| 19:10       | Conditie gericht op schaatsbeweging. | IB 40'               | 6x30"/30" SR 4'<br>1. Schaatswandelsprong<br>2. Schaatssprongen zijwaarts<br>3. Kikkersprongen<br>4. Eén van bovenste 3<br>Variatie in diepte zit. | Onderaan Holleweg<br><br>Eindigen bovenaan Holleweg          |
| 19:45       | Uitlopen/ Cooling Down               | 10'                  | Rustig looppas   | Gezamenlijk naar Scheidingslaan                              |
| 20:00       | Einde                                |                      |  |  |

Mee te nemen: Fluitje, stopwatch