**Naamgeving: 210805-donderdag-bos-KU/DE 85%**

Training: Bos

Datum: donderdag 6 augustus 2021

Trainingsvorm: Kracht Uihoudingsvermogen / Duur Extensief - 85%

Locatie: Lange helling

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **# min.** | **Oefening** | **Route / locatie** |
| 18:30 | Verzamelen  scheidingslaan |  |  | Start scheidingslaan naar onderaan lange helling |
| 18.30 | WU | 10 | Inlopen, zijwaarts, kruispas en slingerloop en diverse loopoefeningen | brede pad af |
| 18:40 | Losmaakoefeningen | 10 | Van boven naar beneden: nek, schouders, romp, heupen, knieën en enkels. | kruising |
| 18:50 | WU | 10 | Spiegeloefening  Balansoefeningen voor de enkel. Op 1 been sprong groot/klein, voor/achter/links/rechts. 2 x 1’en 2 x 30”. Zwaaien op 1 been ogen open/dicht, voor/achter en links/rechts voorlangs. | idem |
| 19:00 |  | 10 | Loopscholing: Tripping, Hakken-billen, Skipping half hoog & hoog overgaand in korte sprint (10 m) steigerungen | over lange helling |
| 19.10 | KU | 25 | KU 1 hoogtesprongen 10-20  KU 2 Lange helling op: 6 passen hardlopen 3 squads, etc. tot boven  KU 3 Lange helling op: 6 passen hardlopen 3 éénbenige squads (l/r afwisselen), etc. tot boven  KU 4 Hoogtesprongen vanaf bankje 10-20  KU 5 statisch in 90 graden zit. | lange helling |
| 19.35 | DE | 15 | duurloopje 10’  droogschaatsen 5’ |  |
| 19.50 | Rompspieren | 5 | - planken met variaties  - oef in 3-tallen: 2 tillen 3e op als plank  - opdrukken 1’  - situps 1’ |  |
| 19:55 | Uitlopen |  | rustig looppas naar scheidingslaan |  |