|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **11 sep 2021**  **DF 85%**  **ExFoc** | STWBOS-TRAINING IN EINDE CORONATIJD  Duur Fartlek: Duurvermogen opbouwen met om de 5 – 9 minuten een spelvorm (ca 30 sec anaeroob/fosfaat/reactie etc) 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 trappen Hotel Wageningen |  |
| 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. REKSTREKOEFENINGEN!!  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 | Ontspanning en Rug- en buikspieren: indraaien-nek – schouders – heupen draaien; heupwiegen – knieën draaien – enkels indraaien.  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 | 3x7’/3’ (rondje incl ca 30”oefening is ca 1’30” 🡪 4 - 5 rondjes.  Serie 1 elke keer als je bij de trap komt, keuze uit:   * In kikkersprong de trap op * Zijwaartse sprong trap op * Touwtje springen 30x * Op bankje springen 20x * Staan op bank met één voet met andere voet grond aanraken * Eigen invulling | 40  min |
| 19:40u |  | Uitlopen ca 10 minuten; Niet te laat beginnen.. | 10 min |