**Naamgeving: 210916-donderdag-bos-KS/DI 100%**

Training: Bos

Datum: donderdag 16 september 2021

Trainingsvorm: Kracht snelheid / Duur Intensief - 100%

Locatie: Arboretum

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Onderdeel** | **# min.** | **Oefening** | **Route / locatie** |
| 18:30 | Verzamelen |  |  | Start scheidingslaan |
| 18.30 | WU/lopen | 10 | Looppas naar arboretum zijwaarts, kruispas. | naar eerste veld Arboretum |
| 18:40 | WU/ Losmaakoefeningen | 5 | Van boven naar beneden: nek, schouders, gestrekte armen, heupgewricht draaien met geheven knie, heup grote cirkels, knieën en enkels. | Eerste veld Arboretum |
| 18:45 | CO | 15 | Balansoefeningen en stabiliteit voor de enkel. Deels met gesloten ogen. | Id. |
| 19.00 | WU/ intensiever | 10 | Knieheffen, Hakken-billen, Skipping half hoog & hoog overgaand in korte sprint (10 m), steigerungen | Door Arboretum heen |
| 19.10 | KS | 5 | sprongen van kern al even oefenen op vlakke grond |  |
| 19.15 | KS / DI | 30 | KS sprongen op steile trappetjes; stevige looppas rondje Arboretum-Holleweg naar beneden; omhoog wandelen tot steile trappetjes; volgende oefening  KS 1 sprong tweebenig (zo veel mogelijk treden per sprong)  KS 2 zijwaartse sprong (zo veel mogelijk treden per sprong) zowel links als rechts (halverwege wisselen)  KS 3 Hinkel omhoog, zowel links als rechts (halverwege wisselen)  Ieder elke oefening 2 keer of uiterlijk tot 19.45 | Trappetjes bij holleweg |
| 19.45 | Rompspieren | 5 | Opdrukken 1’  Roeien 1’  Planken 1’  Mountainclimber 1’ | Arboretum |
| 19:50 | Uitlopen |  | Looppas/looppasvormen | Naar Scheidingslaan |