|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **20 sept****2021****SR****Differentieel leren****70%** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD.****Reactievermogen, balans, rompstabiliteit en kracht**Leerdoel: gebruik maken van kracht bovenbenen en rompSnelheid Reactie (SR): Snel reageren op (onverwachte) prikkelsDifferentieel leren. Op eigen wijze een beweging leren. Daar nemen we de tijd voor. Trainer geeft allen het doel aan en stuurt zonodig bij.Let op 30” = 30 seconden en 2’ = 2 minuten |  |
| LET OP | Plaats | Arboretum 🡪 Grasveldje event trappetjes |  |
| 18:30u | Inwerken | Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. 20x knieheffen, 20x hakaanslag –Rustig wandelen - 0x op tenen en armen strekken naar boven, 20x heel klein maken met vingers over de grond. grondoefeningen voor core.Afsluiten met rek en strekoefeningen;  | 15-min |
| 18:45u | K1 | * Twee groepen die wisselen van oefening
1. Overstappen aan binnenband die een maatje vasthoudt. Zowel links- als rechtsoverstappen
2. Zijwaarts op bankje springen. Met linkerbeen afzetten en met rechts op bankje springen en met rechterbeen afzetten en met lnks op bankje springen.
 | 15min |
| 19:05 | K2 | Grasveldje Serie 1: 4x 10”/1”50 versnellen op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec Serie 2: 4x 10”/1”50 starten op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec met weerstandsbandSerie 3: 4x 10”/1”50 versnellen op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec **VEEL PLEZIER** | 30 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |