|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma** | **20 sept**  **2021**  **SR**  **Differentieel leren**  **70%** | **STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD.**  **Reactievermogen, balans, rompstabiliteit en kracht**  Leerdoel: gebruik maken van kracht bovenbenen en romp  Snelheid Reactie (SR): Snel reageren op (onverwachte) prikkels  Differentieel 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. | 15  min |
| 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 weerstandsband  Serie 3: 4x 10”/1”50 versnellen op onverwachts fluitsignaal gedurende 6-10 sec  **VEEL PLEZIER** | 30 min |
| 19:30u |  | Uitlopen ca 10 minuten |  |