

Training 17-08-2020

Warming up:

inlopen:

- 3 rondjes om de pylonen
- 2 rondjes: op de lengtestukken: tripling, skipping, kniehef
- 1 rondje: lengte kruispas, breedte kruispas
- 1 rondje: op de lengtestukken: huppel steeds hoger

Lenigheid in vakken:

- Inch worm to runner's lunge
- Zijwaartse lunge, doorzakken
- Voorwaartse lunge
- Kneeling-quad-stretch
- Thread-the-needle

Techniek in tweetallen

1. 1x 10x pb omhoog heup recht inzakken en omhoog.
2. 1x 10x pb bijhalen naar voetvoet
3. 1x 10x pb maximaal proberen om te vallen. Op aller laatste moment plaatsen.
4. 1x 20x Combinatie ^
5. Kleine sprongetjes. Voet-voet!

Agile circuit

2x 3 rondjes:

1. *5m felle korte pasjes: 20m uitsprinten*
2. *Sprint naar voren (5m)*
3. *In/out speed ladder (1 in, 2 in, 3 uit, 4 uit)*
4. *Sluitpas links/rechts (2 sprongen links, hoedje aantikken, 2 sprongen rechts, hoedje etc..)*
5. *Van hoedje naar hoedje sprinten (5m ertussen). Om hoedje heen draaien, naar voren blijven kijken. 4 hoedjes: linksom, rechtsom, linksom, rechtsom*

Krachtinterval

3x circuitje (6x(30"-15")) 2' SR. Elke set andere oefening(en):

1. *Schaatssprong links / Schaatssprong rechts (om en om)*
2. *Schaatssprong / Uitvalssprong (om en om)*
3. *Streksprongen*

$$3 \times 6 \times 30 = 540 + 3 \times 6 \times 15 = 270 = 810 + 2 \times 120 = 1050$$

$$4 \times 8 \times 20 = 720 + 4 \times 8 \times 10 = 320 = 1040 + 3 \times 120 = 1400$$