

Arktika: Droogtraining 27 – 4 – 2020

Warming up

Warming up:

2:00 Joggen op de plaats

- 2x {
- 53 x Jumping jacks
 - 53 x Knieheffen op de plaats
 - 53 x Jumping jacks (Voor - Achter)
 - 53 x Hakken-billen
 - 53 x Arm circles (kleine rondjes eerst 20 vooruit, dan achteruit)
 - 53 x Squat met ellebogen tussen de knieën



Bring Sally Up:

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6sIU2A7k>

Flexibiliteit

Backwards Lunge Twist

Inchworm / Handwalk

Crossover hamstring stretch

90 - 90 stretch

Lizards

Kern van de Training

Timer: <http://www.intervaltimer.com/timers/9068792-arktika-koningsdag-skillhoningsdag-interval-timer>

3 rondes

Oefening lengte 53"

Rust lengte 20"

Oefening	Intervaltimer
1-benig schaatssquat Rechts	2 – 16 – 30
Pushups	4 – 18 – 32
1-benig schaatssquat Links	6 – 20 – 34
Burpees	8 – 22 – 36
Schaatsspassen	10 – 24 – 38
Plank	12 – 26 – 40
Schaatszit	14 – 28 – 42