

Training 6-7-2020

Warming up:

Inlopen per groepje van 6 of 8:

- 3 rondjes om de pylonen
- 2 rondes: lange einden = hakken billen / knie heffen, korte einden = Carioca / Kruispas
- 2 rondes: fluitje = grond aantikken, klappen = springen (Trainer doet dit)

Lenigheid in vakken:

- Hip stretch
- Good morning
- Greatest stretch of the world
- Calf raises (3 tellen laten zakken)

Bring Sally up

Techniek op de plaats

3x 20 Heup laten zakken → Elke set iets dieper

3x 20 Bijhaal in 2-tallen (1-kijkt de ander doet de oefening)

3x 20 Heuplijn in 2 tallen (1 kijkt ander doet de oefening)

Kracht blok 4x 8x 50" inspanning – 10" rust, Serierust 30" = totaal 34 min

1. Schaatspas met Eenbenige Squat
2. Schaatsprongen
3. Kabouterpas
4. Jumping Jacks
5. Jumping Lunges
6. Schaatszit met hopjes
7. Plank
8. In-outs