

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. Pasjes over hoedje. Opletten op voet-voet en plaatsingsbeen recht onder lichaam! 2x 20x
2. Sprong over hoedjes. Zelfde focus als hierboven 2x 20x
3. Grote sprong over hoedjes 2x 10x

Agile circuit

2x 3 rondjes:

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

Tabata

4x tabata circuitje (8x(20"-10")) 2' SR. Elke tabata set andere oefening(en):

1. *Streksprongen*
2. *Uitvalssprong / Schaatssprong*
3. *Bochtsprong / in-out*
4. *Streksprongen*