

Training 27-7-2020

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:

Bring Sally up

Techniek op de plaats

5x20 Schaatspassen (duw je gewicht in de grond tijdens de afzet)

3x20 Side extension in schaatshouding

Bring Sally up

Schema: 5x (1 minuut oefening – 30 seconden rust (joggen naar volgende onderdeel))

1. Schaatsprongen (heen en weer)
2. Schaatspassen (Knie naar enkel)
3. Schaatsprongen (1 kant op)
4. Outward Skate hops (3 per kant)
5. Schaatszit/Rust