

## Training 27-5-2021

### Warming up:

#### Inlopen per groepje:

- 1 ronde atletiekbaan dribbel
- Armzwaai: 1 arm voor/achter, 2 armen voor/achter, armen om en om met huppel, armen tegengesteld met huppel of dribbel
- Hakkenbillen rustig
- Kniehef rustig
- Zijwaartse galoppas met armzwaai
- Kleine kuispasjes (voor-zij-achterwaarts)
- Kruispassen, knie hoog over / High knee step over
- Hakkenbillen actief
- Kniehef actief
- Huppel met armondersteuning, steeds hoger, daarna afbouwen
- Wandel en knie naar borst brengen (balans)  
Linkerknie naar rechterborst optrekken en rechterknie naar linkerborst optrekken 5x per been
- Knie naar buiten draaien en naar binnen draaien om lies los te maken 7x per been
- Linkerbeen naar rechterhand en rechterbeen naar linkerhand 5x per been  
Walking straight leg kicks: benen gestrekt opschoppen, evt. naar handen (hamstrings)
- Armen wijdt zijwaarts en benen naar tegenovergestelde hand schoppen.
- Je zo lang mogelijk maken en daarna inzakken (uitademen terwijl je inzakt) 5x
- Handen op achterhoofd en naar de zijkant laten vallen 5x per kant

#### Losdraaien en dynamische warming up in vakken:

- Losmaken Nek
- Losmaken rug door arm draai (linksom en rechtsom, slap en met kracht)
- Losdraaien heupgewicht bovenlichaam stil (linksom en rechtsom)
- Losdraaien heupen en rug bovenlichaam mee (linksom en rechtsom)
- Molenwiek
- Losdraaien kniegewricht (linksom en rechtsom)
- Losdraaien enkelgewricht (linksom en rechtsom, kan ook been naar voren strekken)
- Lichaamscirkels
- Zitten met opgetrokken knieën 1 been naar binnen laten vallen → ruimte heup
- Scorpions: op de buik, armen breed been naar tegenovergestelde arm brengen, andere been gestrekt houden (rug)
- Sunspine leg swing: liggend op de rug, armen breed, gestrekt been naar tegenovergestelde arm brengen, andere been gestrekt houden
- Spiderman
- Legraises Op rug liggen benen om beurten omhoog brengen. Vlakke rug op grond.
- Rups, handen naar de grond, langzaam naar voren lopen op je handen, daarna aansluiten met je voeten
- Balans (kunstrijden) op één been staan langzaam voorover buigen andere been ook de lucht in tot horizontaal daarna weer terug. (extra uitdaging: armen strekken)

- Uitval pas voorwaarts, armen voor draaien over standbeen, armen hoog draaien over standbeen, elleboog naast enkel brengen, handen op de grond en benen strekken

### **Techniek op de plaats**

Gewichtsverplaatsing op 2 benen (let op heuplijn) – 2x 20x heen en weer

Gewichtsverplaatsing op 2 benen +optillen been (let op heuplijn) – 2x 20x heen en weer

**Kracht blok incl. buikspieren 4x 8x 45" inspanning – 15" rust = totaal 32 min**

1. Schaatspas
2. Squats
3. Schaatspas achterkruis
4. in/uit/spreid/sluit
5. Mountain climbers
6. Burpees met opdrukken
7. Balans uitstrekken op tenen
8. Plank