

Training 29-4-2021

Warming up:

Inlopen per groepje van 4:

- 2 rondjes om de baan
- Half rondje: hakken billen / knie heffen, korte einden = Carioca / Kruispas

Lenigheid in vakken:

- Forward bend → Uitloop → Groin stretch → Raise arm → Inchworm (Opeenvolgend)

Bring Sally up (als het boxje het doet)

Techniek op de plaats

Gewichtsverplaatsing op 2 benen +optillen been (let op heuplijn) – 2x 20x heen en weer
Schaatspassen – Handen op heupen en heup standbeen naar beneden drukken. (3 x 20) Check elkaar

Super Slomotion → Schaatsbijhaal Diepe zit 5 seconden in K5 dan schaatspas (3x20)

Kracht blok

Blok 1 - Kracht:

- 1' Lunges
- 1' Dribbbelen
- 1' Schaatspas
- 1' Dribbbelen
- 1' Kabouterpas in vierkant
- 1' Dribbbelen

Blok 2 – Statisch hoeken blok (piramide)

30" – 45" – 60" – 45" – 30" (rust even lang als schaatszit)

Blok 3 - Kracht:

- 1' Lunges
- 1' Dribbbelen
- 1' Schaatspas
- 1' Dribbbelen
- 1' Kabouterpas in vierkant
- 1' Dribbbelen

Blok 4 – Statisch hoeken blok (piramide)

30" – 45" – 60" – 45" – 30" (rust even lang als schaatszit)