

Training 6-5-2021

Warming up:

Inlopen per groepje van 4:

- 2 rondjes om de pylonen
- 1 rondes: lange einden = hakken billen / knie heffen, korte einden = Carioca / Kruispas

Lenigheid in vakken:

- Backwards Lunge Twist
- Inverted Hamstrings
- Inchworm / Handwalk
- Drop Lunge
- Sumo Squat-to-stand
- Combi stretch

Bring Sally up

Techniek op de plaats

3x 6x Bijhaal oefening → Korte bijhaal, normale lengte, lange bijhaal → Dan beenwissel

Op 1 been schaatshouding heup laten zakken en optillen spelen met gewicht voor/achter

3x 10x Eenbenige squat in Schaatshouding

1 rondje op het gras dribbelen

Kracht blok 4x 8x 40" inspanning – 20" rust = totaal 32 min

1. Statische Schaatszit
2. Staande Side bend Links
3. Leg Switchers
4. Schaatspassen
5. Staande Side bend Rechts
6. In-Outs
7. Schaatspassen
8. Staande Bicycle Crunch (als het nat is, anders liggend)