

Training 5:

Omdat het deze week lekker weer wordt leek het me wel leuk om een stukje te gaan hardlopen. Als je liever een serie oefeningen doet daarvoor in de plaats kan dat ook, onderaan de pagina is een alternatieve serie te vinden.

Warming-up

5 minuten:

- Rustig hardlopen (blokje om indien de omgeving rustig en veilig is)
- of: Fietsen op de Tacx
- of: Touwtje springen
- of: Traplopen

Serie 1: Sprinten

Het beste is om dit op een heuvel uit te voeren (bijvoorbeeld Kardingebult). Als je dat niet hebt kun je ook een rustig klein rondje zoeken en daar de sprintjes doen. Het is belangrijk om van te voren een goede warming up te hebben gedaan. Daarnaast is het bij een sprinttraining belangrijk om op de volgende punten te letten:

- Zorg er voor dat je van te voren warm genoeg bent. Als het nodig is kun je nog een extra stukje hardlopen.
- Maak de sprints niet langer dan 10 seconden
- Neem voldoende rust tussendoor (tot ong. 2 minuten)

Het schema:

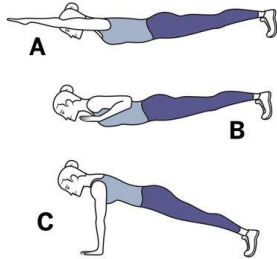
- Begin met een stukje hardlopen (5-10) minuten om warm te worden.
- 4 minuten schaats specifieke oefeningen, tussen de oefeningen 30 sec. rust
 - 30 sec. schaats houding: https://youtu.be/LdU_v0WLCnw
 - 30 sec. schaats stappen: <https://youtu.be/QaJ5mW6zwtk>
 - 30 sec. schaats oefening (zie filmpje): <https://youtu.be/h6-6CFnCWeg>
 - 30 sec. schaats sprongen: https://youtu.be/_QiBQBygaHY
- Even kort loslopen (1 minuut, kan ook langer)
- 5x sprints heuvelop van 8-10 sec. intensiteit: 70%, 70%, 90%, 90%, 100%
- Tussen de sprints voldoende rust, ong 2 minuten. Een stukje heen en weer wandelen.
- Rustig uitlopen

Armspieren/buikspieren

3 Rondes:

- 10 Hand release push-ups: https://www.youtube.com/watch?v=kHtt49_Pljw
- 10 Tricep dips: <https://www.youtube.com/watch?v=3ydgLFLK8e0>

Als je beide rondes hebt gedaan: zo lang mogelijk planken (gooi je record in de reacties op facebook!)



Alternatief voor serie 1:

4 Rondes met tussen de oefeningen 30 seconden rust en na elke ronde 1 minuut rust.

- 20 Jumping Jacks
- 10 Push Ups of Knee Push Ups (opdrukken steunend op de knieën)
- 20 Bicycle sit ups



JUMPING JACKS



PUSH UPS



KNEE PUSH UPS



BICYCLE SIT UPS