

## Training 3

### Workout maandag 20 april

Vandaag staat er een iets rustigere training op het programma met op het eind de 'sally up, sally down' challenge.

### 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

3 Rondes tussen de rondes 1 minuut rust:

- 10 Schaarbeweging
- 20 Single leg raises (10 links – 10 rechts)
- 10 Bicycle crunch



#### SCHAARBEWEGING



#### SINGLE LEG RAISES



## BICYCLE CRUNCH

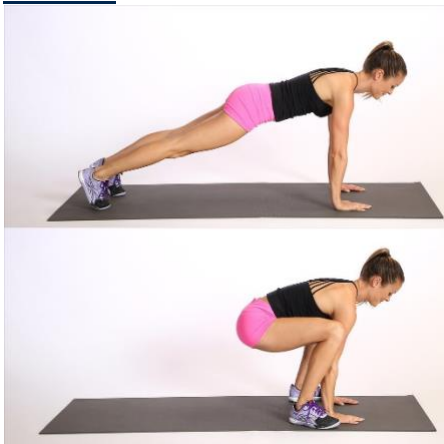
### Serie 2

3 Rondes tussen de rondes 1 minuut rust:

- 30 – 40 - 60sec Wall sits
- 20 Fly jacks
- 10 Plank jumps



## FLY JACKS



## PLANK JUMPS



## WALL SITS

## Afsluiting

'sally up sally down' challenge

Bij 'sally down' ga je in schaatshouding zitten en bij 'Sally up' kom je weer overeind.

In dit filmpje zie je hoe het in zijn werk gaat: <https://www.youtube.com/watch?v=bql6slU2A7k> Hier doen ze de squat houding maar wij gaan hem natuurlijk uitvoeren in de schaatshouding!

Filmpje over de schaatshouding: [https://youtu.be/LdU\\_v0WLCnw](https://youtu.be/LdU_v0WLCnw)

Sfeerimpressie van afgelopen zomer samen met huisgenoten: <https://youtu.be/socBdZle3Wg>