

Training 2

Mocht het schema te zwaar zijn dan kun je het aantal herhalingen verminderen of het aantal rondes inkorten.

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

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

tussen de series door:

15 minuten (rustig) hardlopen

Zorg dat je voordat je begint met hardlopen weer hersteld bent van de eerste serie. Je kunt het hardlopen ook over slaan en verder gaan met de tweede serie.

Serie 2 (schaatsspecifiek)

Wacht met deze serie tot je weer voldoende bent hersteld.

4 Rondes: tussen de oefeningen 30 sec rust en na elke ronde 1,5 minuut rust.

- 1 minuut schaatshouding: https://youtu.be/LdU_v0WLCnw
- 1 minuut schaatsstappen: <https://youtu.be/QaJ5mW6zwtk>
- 1 minuut schaatsoefening (zie filmpje): <https://youtu.be/h6-6CFnCWeg>
- 1 minuut schaatssprongen: <https://youtu.be/QiBQBygaHY>