

Zomeratleten

Schema voor januari:

Training 1:circuit + duurloop 30' tot 45'

circuit:3xuitvoeren:1.60 sit-ups
2.6 uitvalspassen links en 6 rechts
3.15x pompen(cadetten)-25x voor de rest
4.80x touwtje springen met 2 benen
5.30" plank houden steun op de ellebogen
6.10x step-up links en 10x rechts
7.25x achterwaarts pompen
8.80x touwtje springen lopend
9.50 schuine sit-ups
10.12x diepe squat

Training 2:opwarming 10', loopoefeningen 5', 3 versnellingen
tempolopen: 3x2'snel,5' wandelen dan 2x1'snel, 5' wandelen

Training 3: opwarming 10', loopoefeningen 5'
sprongen:3x10loopsprongen links, 10 rechts
10x verspringen uit stand
3x5 verre hinksprongen links en 5 rechts
snelheid: 2 reeksen van 3x150m-terug wandelen; tussen de reeksen 250m
wandelen bij slecht beloopbare piste gebruik je de dolemiet vanaf de
parking tot aan voetbal

Training 4:wedstrijdatleten kunnen op zaterdag de eerder doorgestuurde werp-en
hordentraining doen in de voormiddag