

TRAININGEN NOVEMBER 2020

Zomeratleten

TRAINING 1:circuit+duurloop 20'

CIRCUIT:(3 maal na mekaar doen)

1.40 sit-ups (cad.30)

2.20 x squat op stoel

3.20xpompen (meisjes 10)

4.40x bal naast lichaam tikken uit zit met voeten van grond

5.80x touwtje springen

6.20x achterwaarts pompen op stoel

7.30 sit-ups met benen in 90°

8.20x step-up op trap (10 links, 10 rechts)

9.50x in handen nijpen

TRAINING 2:loslopen en loopoefeningen

2x(3x1'snel-2'wandelen) tussen de 2 reeksen 5' wandelen

TRAINING 3:loslopen en loopoefeningen, versnellingen

op voetbalveld:

cadetten en scholieren:2x(6x100m snel(lengte)-50m wandelen(breedte))

jun.,sen.,masters:2x(8x100m snel-50m wandelen)

Tussen de 2 reeksen 5' wandelen