

Lockdown training 30 november 2020

Opwarming

- Gordel opwarming
 - Tsughi ashi verplaatsing links rond gordel
 - Tsughi ashi verplaatsing rechts rond gordel
 - Achterwaartse verplaatsing rond gordel
 - Hinkelen rond gordel op linkerbeen
 - Hinkelen rond gordel op rechterbeen
 - Twee voeten springen uit – in – uit voor & achter gordel
 - Twee voeten springen uit – in – uit langs gordel
 - Eén voet springen uit – in – uit voor & achter gordel links & rechts
 - Wisselend been springen
 - Zelfde been springen
 - Eén voet springen uit – in – uit zijwaarts langs gordel links & rechts
 - Wisselend been springen
 - Zelfde been springen

- In place lopen
 - Armen losdraaien naar voor
 - Armen losdraaien naar achter
 - Op commando opdrachten uitvoeren (5 x)
 - Links – rechts – boven – onder
 - Sprinten

Blokje 1 (3 reeksen van 15 herhalingen)

- Okuri ashi harai
- Ippon seoi nage
- O soto gari
- Uchi mata

Tabata 2 (8 x 20 sec. werken – 10 sec. rust)

- Incline push ups
- Bulgarian split squat
- Dips
- Jumping lunges

Blokje 3 (3 reeksen van 10 herhalingen)

- Kuzushi's aan rekkers
 - Boven
 - Onder
 - Links
 - Rechts

Tabata 4 (8 x 20 sec. werken – 10 sec. rust)

- Upright row
- Lateral raises
- Shoulder press
- Triceps kickbacks bent over row

Blokje 5 (3 reeksen van 15 herhalingen)

- Ko uchi gari
- Sasae tsuri komi ashi
- Tsuru komi ashi
- Seoi toshi

Tabata 6 (8 x 20 sec. werken – 10 sec. rust)

- Chest press
- Triceps overhead extension
- Back fly's
- Row

Blokje 7 (3 reeksen van 15 herhalingen)

- Sankaku sit-ups
- One leg hip bridges
- Ebi's
- Planking to kesa zit