

Beste judoka's en aanverwanten,

Het is buiten fris, maar de zon schijnt volop. Kijk dus of er ergens in de tuin een plekje is om de onderstaande oefeningen te doen.

Les 10

A Warming up:

- 5 min. touwspringen freestyle
- power planks 3x 25 sec.
- hands off push ups 3x10

B Workout of the Week:

Haal 150 punten met de volgende oefeningen:

- touwspringen: 0.5 punt per sprong
- squat: 1 punt per squat
- push up: 1 punt per push up
- burpee: 2 punten per burpee
- kneeling jumps (vanaf de knieën op de voeten springen): 3 punten per kneeling jump

Volgorde of hoeveelheid van alles is volkomen vrij. Als jij graag touwtje springt dan mag je daar alle punten mee halen, als je snel klaar wil zijn en explosief bent waag je je aan de burpees of kneeling jumps!

Springen met touw aan de zijkant

De sprong die we dit keer behandelen is die met het touw aan de zijkant. Het touw gaat hierbij dus niet onder je voeten door!

Deze sprong is een goede training voor je bovenlichaam. Verder is het niet heel intensief en ziet het er leuk uit.

- Let goed op je hand positie: naast het lichaam en niet te hoog. En verder dat het touw netjes recht naar voren blijft gaan.
- Probeer het eerst met 1 hand
- Als dat lukt ook met de andere hand (je geeft het touw dus over naar de andere hand)
- En tenslotte kan je het ook proberen met beide handen samen (op elkaar)

Dan met springen erbij:

- Begin met minimaal 5 basis sprongen
- Ga dan over naar een aantal keren touw aan de zijkant (alle varianten die hierboven zijn genoemd toepassen)
- En ga na een aantal keer weer verder met de basis sprongen

Succes allemaal!!!