

Beste judoka's en aanverwanten,

Ai, training nummer 13. Dat mag natuurlijk geen ongeluksgetal zijn. Ervan uitgaande dat we daarmee het geluk een heel klein beetje kunnen afdwingen, gaan we daarom dit keer veel oefenen.

Deze week krijgen jullie 2 trainingsblokken. Neem na het eerste trainingsblok een paar dagen de tijd voordat je aan het tweede trainingsblok begint!

Trainingsblok 1

- touwspingen 3x 60 sec. freestyle
- plank 1 set x zo lang mogelijk
- "Lucky number 13": 13 sets van 13 herhalingen van:
 - squats
 - hands off push ups
 - sit ups
 - dubbele touwsping (13 pogingen)

Trainingsblok 2

Dit trainingsblok gaat op tijd. Er worden oefeningen met en zonder springtouw gedaan. Het werkt makkelijk als je dit doet met meerdere personen, waarvan er eentje de tijd in de gaten houdt terwijl de ander aan het sporten is. Aan het eind wissel je van rol.

2a

- 40 sec wissel sprong / 20 sec rust
- 20 sec push ups / 10 sec rust
- 30 sec sprong met gekruist touw / 20 sec rust
- 30 sec squat / 10 sec rust
- 30 sec sprong met gekruist touw / 20 sec rust
- 20 sec sit ups / 10 sec rust
- 40 sec wissel sprong

2b

- 60 sec kwart draai sprong / 20 sec rust
- 30 sec push ups / 15 sec rust
- 40 sec sprong met touw aan zijkant / 15 sec rust
- 30 sec sit ups / 15 sec rust
- 60 sec kwart draai sprong

Succes allemaal!!!