

Beste judoka's en aanverwanten,

Pasen. Iets met lijden, de dood en wederopstanding toch? Dat lijkt wel op krachttraining ...

Les 14

A Warming up:

- touwtje springen 3x 60 sec. freestyle
- power planks 3x 20 sec.

B Workout of the Week :

Het is lekker weer deze week een training doen die je buiten doet. Zoek een lokale heuvel. Het moet ongeveer 20 tot 40 sec. duren voordat je boven bent per "sprint". Vind je geen lokale heuvel, dan werkt een veld of iets dergelijks ook wel, maar een heuvel is beter.

Als je het touwtje springen/planken NIET op locatie hebt gedaan, wandel dan eerst de heuvel een paar keer op als Warming up.

Sprint vervolgens van onder zo snel mogelijk de heuvel op.

Als je boven bent, maak dan een plank en houd deze 10 sec. vol terwijl je je ademhaling probeert te reguleren.

Wandel terug naar beneden op een rustig tempo.

Herhaal dit zovaak je kan, maar minimaal 10x, maximaal 20x.

Veel succes!

Touw springen: de double under, oftewel 1 keer springen en 2 keer het touw onder je door laten gaan -> de dubbele sprong

Dit keer een touw spring oefening die Dominique erg leuk vindt: de double under. Het is een moeilijke sprong, ben geduldig en oefen rustig. Helemaal volgens de paasgedachte dus!

Onthoud: het gaat allemaal om de controle van het touw

- Begin met enkele basis sprongen, zorg dat het lekker soepel gaat
- Spring een aantal keer 10 keer met hoge snelheid en dan 5 keer op normale snelheid
- De volgende stap is met de ogen dicht springen. De bedoeling is dat je beter voelt waar het touw is
- Probeer nu eens hoger te springen en land op het midden van je voeten
- Lukt dat allemaal? Doe dan
 - 10 enkele sprongen waarbij je hardop telt 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 - En dan 1 keer een dubbele sprong waarbij je hardop telt 1, 2
- Als dit lukt probeer je er nog een dubbele sprong aan toe te voegen

En jullie weten: heb geduld, oefen een paar minuten, neem een pauze en oefen later weer een paar minuten. De katholieke kerk heeft jullie deze week een extra oefendag gegeven.

Succes allemaal!!!