

Beste judoka's en aanverwanten,

Les 16

Dit keer doen we de krachttraining en het touw springen door elkaar. Want zeg nu zelf ... waarom niet?

De oefening gaat op tijd. Dus een aantal seconden inspanning gevolgd door een aantal seconden ontspanning. Om het jullie wat makkelijker te maken houden we per onderdeel steeds dezelfde intervaltijd aan.

Weet je niet meer hoe een touw spring oefening gaat? Kijk dan op de site van judoclub Bunde. Daar staan alle thuistrainingen.

A Warming up:

- 60 sec oefenen met gekruist touw springen, 30 sec rust
- 60 sec touw aan zijkant, 30 sec rust
- 60 sec oefenen met gekruist touw springen, 30 sec rust

B De workout

- 40 sec basis sprong, 20 sec rust
- 40 sec push ups, 20 sec rust
- 40 sec wisselsprong, 20 sec rust
- 40 sec planken, 20 sec rust
- 40 sec hoge knieën sprong (de wisselsprong waarbij je de knieën verder omhoog trekt), 20 sec rust
- 40 sec squats, 20 sec rust
- 40 sec boxer sprong, 20 sec rust
- 40 sec sit-ups, 20 sec rust
- 40 sec kwart draai sprong, 20 sec rust
- 40 sec lounges, 20 sec rust

C Cooling down

- 60 sec touw aan zijkant, 30 sec rust
- 60 sec oefenen met dubbele sprong, 30 sec rust
- 60 sec touw aan zijkant, 30 sec rust

Succes allemaal!!!