

Beste judoka's en aanverwanten,

Les 17

De zon schijnt, maar ... in de avond is het nog koud. De vakantie komt eraan en ... de eerste versoepelingen zijn een feit.

Hopelijk kunnen we snel weer als vanouds op de mat staan. Ook zijn we bezig met de voorbereiding om ook buiten het een en ander aan te bieden.

Tot dan: blijf fit. Met deze week weer een combinatie van krachttraining en touw springen. Als er in de tekst iets staat met het woord 'sprong', pak dan het touw erbij!

A Warming up:

- 60 sec basis sprong
- 60 sec walk out
- 60 sec planken

B De workout

- 40 sec wissel sprong, 20 sec rust
- 40 sec squats, 20 sec rust
- 40 sec wisselsprong met hoge knieën, 20 sec rust
- 40 sec backward lunges, 20 sec rust
- 40 sec basis, 20 sec rust
- 40 sec zoveel mogelijk squats in 40 sec.

C Cooling down

- 60 sec boxer sprong, 30 sec rust
- 60 sec touw aan zijkant, 30 sec rust
- 60 sec jumping jacks sprong

Succes allemaal!!!