

JC Bunde: les 2 krachttraining voor het hele gezin

Beste Judoka's en aanverwanten,

En, hoe ging les 1? Hebben jullie met het hele gezin meegedaan? Lukt de basis sprong met touwspringen al een beetje? Hoe meer je oefent, hoe soepeler het touw wordt!

Net voor de kerst komen we met les 2 van de krachtoefeningen en een nieuwe springtechniek, de wisselsprong.

Les 2

A Warming up:

- touwspringen:

* 2 sets x 30 sec. x rustig tempo

* 1 set x 60 sec. x wisselsprong (maximaal gelukke sets onthouden)

* 1 set x 300 sec. x singles:

> individueel: aantal sprongen zonder mislukking tellen

> in groep: om de beurt, wanneer de één een mislukte sprong heeft, mag de volgende

B Explosiviteit:

- jump squats:

> individueel: zo snel mogelijk 100 goede jump squats (tijd opnemen!)

> in groep: zo snel mogelijk 250 totaal goede jump squats (tijd opnemen!)

C Kracht:

- hands off push ups

> individueel: zo snel mogelijk 100 herhalingen (tijd opnemen!)

> in groep: zo snel mogelijk 250 totaal herhalingen (tijd opnemen!)

D Conditie:

> individueel: 5 sets x 30 sec. planks + 30 sec. jumping jacks

> in groep: 5 sets x 30 sec. planks + 30 sec. over benen springen

E Herstel (optioneel):

- 20 min. rustige wandeling

Wisselsprong touwspringen

- Hierbij heb je om de beurt 1 voet in de lucht en 1 voet op de grond
- Goed voor de coordinatie, maar ook om sneller en intenser te trainen
- Probeer het eerst zonder touw
 - Voeten bij elkaar, knieën iets gebogen

- Breng nu 1 voet 10 cm van de grond
- Als je deze voet weer terugzet op de grond, dan gaat de andere voet 10 cm van de grond
- En wissel en wissel etc ...
- Je doet dus eigenlijk een beperkte kniehef
- Dan met touw
 - Begin vooral rustig aan en zoek het ritme op
 - Je stapt eigenlijk iedere keer over het touw
 - Let goed op dat je nog steeds op het midden van je voet blijft landen en gebruik het bovenlichaam op dezelfde manier als bij de basis sprong
 - Niet vergeten: handen naast het lichaam houden!
 - Gaat het goed? Alleen dan mag je de snelheid opvoeren!