

Beste judoka's en aanverwanten,

Zojuist heb ik de persconferentie bekeken. We wisten het natuurlijk al ... het zit niet mee. Voorlopig zien we jullie niet op de mat. Dat doet pijn, maar het is niet anders.

Wat we wel kunnen bieden is de zelfstandig te beoefenen krachttraining en het touwspringen. Willen jullie via de mail of app laten weten hoe dat gaat? Lukt het allemaal? En in hoeveel tijd of sets? We horen het graag.

Les 4

A Warming up:

- touwtje springen: 2x 5 min. freestyle:
 - o oefen je eigen sprongen
 - o niet tellen, wel tempo houden

B Workout of the week:

Doe de volgende oefeningen qua totaal tijd, in zo min mogelijk sets. Noteer het aantal sets. Dus bijvoorbeeld als je 20 sets nodig hebt voor de wall sits, 30 voor de push ups en 40 voor de squats, is 90 je score!

- o wall sits 10 minuten totaal
- o hands off push ups 50 herhalingen totaal
- o squats 100 herhalingen totaal

C Cooling down (optioneel):

- o wandelen/fietsen 20 min. minimaal x rustig tempo

Touw springen

Jullie krijgen deze keer geen nieuwe sprong om aan te leren, maar de opdracht om de 3 geleerde sprongen langer vol te houden. Zo bouw je een steeds betere conditie op en verbeter je je coördinatie.

Makkelijk toch? Nee! Want er komt een vraag bij. Zouden jullie (samen met de rest van het gezin) eens willen kijken naar de documentaire 'The game changers'? Het gaat over de invloed van je eten op onder andere je conditie. Daar zie je dat harder trainen niet de enige manier is om beter te worden; het kan ook door slimmer te zijn. In de documentaire gaat het dan over het eten van planten (versus vlees).

We vragen jullie niet om vegetariër te worden. Dat mogen jullie natuurlijk helemaal zelf weten. Maar wel om eens stil te staan bij wat je eet en welke invloed dit heeft. En wellicht kunnen jullie eens proberen om iets meer planten te eten en iets minder vlees. Dat is voor veel mensen nieuw. Ze moeten dan over een drempel stappen en extra hun best doen om er iets lekkers van te maken. Maar wellicht is het juist nu een goed moment om daar tijd aan te besteden.

Vergeet niet, bij judo gaat het om EN techniek EN kracht EN coördinatie EN durf EN ...

Laat het ons weten: wie pakt deze handschoen op, wat hebben jullie (anders) gegeten en ging toen bijvoorbeeld de krachttraining inderdaad een stuk beter?

Succes allemaal!!!