

Beste judoka's en aanverwanten,

We zijn erachter gekomen dat jullie niet alle lessen hebben ontvangen. Die krijgen jullie alsnog! Ga nu niet iedere dag een les doen, want dan ligt een blessure op de loer. Twee lessen uitvoeren per week is al heel mooi. Zeker als jullie dat met het hele gezin doen. En voor de zekerheid gaan we de lessen ook op de site van judoclub Bunde plaatsen.

Les 5

A Warming up:

- power planks 3x 20 sec.
- jumping jacks 3x 20 sec.

B Workout

"on the minute" :

- minuut 1/2/3/4/5: 6 hands off push ups
- minuut 6/7/8/9/10: 12 squats
- minuut 11/12/13/14/15: 24 springtouw sprongen
- minuut 16/17/18/19/20: 30 sec. planks

On the minute betekent dat je 1 minuut de tijd hebt om het aantal herhalingen te doen. De overige seconden binnen die minuut mag je gebruiken om te rusten. Wanneer de volgende minuut begint, begin jij dus ook weer. Je mag je eigen tijd indelen dus, zolang je maar binnen die minuut blijft. Je mag niet "voorwerken", dus als er staat 6 herhalingen in minuut 4, mag je niet alvast beginnen aan de herhalingen voor minuut 5.

C Herstel

- wandelen/fietsen 20 min. minimaal x rustig tempo
- touwtje springen: 2x 5 min. freestyle:
 - oefen je eigen sprongen
 - niet tellen, wel tempo houden

Touw springen

De nieuw aan te leren sprong van deze week is: de hoge knieën sprong. Het is een intensieve sprong waarbij je veel calorieën verbrand en waarvan je sterke buikspieren krijgt. Voor de wedstrijdgroep: bij de 7 minutes workout was running with high knees één van de oefeningen. Die lijkt hier erg op.

- Bij de hoge knieën sprong til je om en om je bovenbeen tot 90 graden hoog / parallel aan de grond. Het is een soort van op de plaats sprinten.
- Bij les 2 hebben jullie de wisselsprong geleerd. Dat is de basis voor deze sprong. Begin dus in rustig tempo met de wisselsprong.
- Gaat de wisselsprong goed? Dan probeer is steeds je knie wat hoger op te trekken. Je kan hiermee doorgaan totdat je bovenbeen helemaal horizontaal / 90 graden tov je andere been / parallel aan de grond is.
- Pas als dat lukt het tempo proberen op te voeren!

Wil je een touwspring circuitje doen? Probeer dan eens:

- 30 sec basis sprong / 30 sec rust

- 35 seconden wissel sprong / 30 seconden rust
- 40 seconden boxer sprong / 30 seconden rust
- 30 seconden hoge knieën sprong / 30 seconden rust

Succes allemaal!!!