

Beste judoka's en aanverwanten,

En, hebben jullie meerdere lessen gedaan deze week? Zo ja, dan zullen jullie blij zijn met deze nieuwe les. Want hoeveel moeten jullie nu eigenlijk bewegen per week? Het advies voor een volwassene is 150 minuten per week matig intensief bewegen. Belangrijk is dat je dit niet in 1 keer doet, maar verspreid over verschillende dagen. En zeker 2 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen. Voor kinderen tot 18 jaar is het advies om iedere dag zeker een uur te bewegen, waarvan 3 keer per week met bot- en spierversterkende oefeningen.

Judoclub Bunde ondersteunt het sportakkoord Meerssen, dat erop is gericht om zoveel mogelijk mensen in onze gemeente te laten voldoen aan bovenstaande beweegnorm. Dussss lekker aan de slag met het hele gezin.

Les 6

A Warming up:

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

B Workout

- on the minute squats + dobbelstenen app
 - Download een dobbelstenen app op je telefoon
 - 30 minuten lang doe je per minuut het aantal squats dat je gooit op de dobbelstenen app
 - 1 dobbelsteen is prima, echte bikkels gebruiken 2 dobbelstenen
 - het restant van de minuut is rust, na elke minuut "gooi" je weer opnieuw

Jumping jacks touwspringen

En hoppa, weer een nieuwe sprong erbij; de jumping jacks. Google maar even om te kijken welke sprong dit is. Je voeten gaan wisselend in spreidstand en naast elkaar. En je handen? Die blijven bij het touwspringen natuurlijk zoals geleerd bij de basis sprong van les 1.

- Probeer het eerst zonder touw en kom lekker in je ritme
- Belangrijk is dat beide voeten hetzelfde doen op hetzelfde moment!
- Dan heel rustig met touw
- Als je te ver in spreidstand gaat, dan blijf je haken in het touw. Begin dus met een kleine spreidstand en probeer uit hoe ver je komt
- Let op dat je voeten niet naar buiten zijn gedraaid, naar recht naar voren wijzen of zelfs iets naar binnen

Zo, squats en jumping jacks. Het wordt een echte benen-week.

Succes allemaal!!!