

Beste judoka's en aanverwanten,

Het is dit weekend een jaar geleden dat Corona officieel in Nederland is vastgesteld. Mede hierdoor is het voor veel mensen duidelijk dat het belangrijk is om te werken aan je basis-gezondheid. Maar door de omstandigheden is dit ook moeilijk. Wij hopen dat jullie door deze les weer een stapje in de goede richting zetten. Verder zijn we aan het kijken of we met de nieuwe richtlijnen en het betere weer buiten iets kunnen gaan doen voor de jeugd. Want samen is het natuurlijk naast verstandig al snel heel gezellig! We missen onze judoka's, maar zullen ook blijven kijken wat we voor de rest van het gezin kunnen doen.

## Les 9

A Warming up:

- powerplanks 3x20 sec.
- touwspringen freestyle 3x 60 sec.

B Workout of the week:

- squats (20 sec. rust tussen sets)
- 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/tot en met hoever je komt
- push ups (20 sec. rust tussen sets)
- 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10/tot en met hoever je komt

Time hoe lang je erover doet! Volgorde is vrij om te bepalen.

## Challenge touw springen

Dit keer gaan we met touw springen een challenge doen. Als er in de vakantie goed is geoefend, dan moet dat lukken. En anders ... gewoon je best doen, dat is genoeg!

- Iedere regel staat voor een aantal seconden de genoemde sprong doen
- En daarna het je een aantal seconden rust
- Tijdens de rust probeer je iedere keer 1x met gekruiste armen te springen
- Het is fijn als iemand de tijdmeting doet en de ander springt
- Wil je een extra lange pauze? Wissel dan na het doen van een blok

Blok A

- 30 sec basis sprong / 30 sec rust
- 35 sec wissel sprong / 30 sec rust
- 40 sec hoge knieën sprong / 30 sec rust

Blok B

- 40 sec basis sprong / 20 sec rust
- 40 sec boxer sprong / 20 sec rust
- 40 sec jumping jacks / 20 sec rust

Blok C

- 15 sec basis sprong / 20 sec rust
- 25 sec jumping jacks / 20 sec rust
- 25 sec mama sprong / 20 sec rust

Blok D

- 45 sec basis sprong / 30 sec rust
- 30 sec basis sprong met gekruiste armen / 25 sec rust
- 15 sec wisselsprong / 20 sec rust

Succes allemaal!!!

