

## WEEKSCHEMA - week 45

Houd de COVID-19 maatregelen in acht!

Uitvoering kan alleen of in een groepje (max 4 personen)

### Warming UP > Alle groepen!

Bij een warming-up gebeurt het volgende met hart en longen: **De hartfrequentie en de inhoud van de hartspier nemen toe.** Hierdoor pompt het hart meer bloed per minuut rond. De luchtwegen worden groter, doordat er meer longblaasjes open gaan staan. Ook neemt de doorbloeding van de **longen** toe. Neem je hier de tijd voor en met toenemende intensiteit dan ben je klaar voor een "pittige" training of wedstrijd. Voor een rustig duurloopje mag het een onsje minder.

#### Een warming up is bedoeld om:

- ! Te controleren of je blessures/pijntjes hebt waarmee je rekening moet houden
- ! Je gewrichten te 'smoren'
- ! Je spieren op te warmen

#### 1) Rustig stuk inlopen

#### 2) Gewrichten losmaken, van onder naar boven:

- voeten draaien
- knieën draaien
- heupen/bekken draaien en kantelen
- armen zwaaien
- molenwiek (rechterarm linkerbeen en andersom)

#### 3) Warmlopen, zoek een rustige plek op (bijv. parkeerterrein Nesbos):

- Start rustig met lopen en versnel af en toe een stukje,
- huppelen
- knieheffen
- hakkenbillen
- kruisloop
- hinkelen (5xlinks / 5x rechts)

**Af en toe mag adem best flink hoog zitten > voer het tempo langzaam op!**

#### Programma RECREANTEN

Rondje pontje met of zonder koeienbosje:  
3 minuten rustig - 2 minuten snel\*

\*snel is sneller dan je wedstrijdtempo

#### Programma WEDSTRIJD

Piramidelooptje\*:

1 - 1 - 2 - 2 - 3 - 2 - 4 - 2 - 5 - 3 heen  
terug 5 - 3 - 4 - 2 - 3 - 2 - 2 - 1 - 1

\* **dik gedrukt** is sneller dan je wedstrijdtempo

### Cooling down > Alle groepen

Rustig stuk **uitlopen > 500 meter**

**Spieren langmaken**, houd oefening 20sec vast en wissel van kant

- hielen rekken, een been iets voor andere been en zak door je knieën (blijf rechtop)
- kuiten rekken, stap uit en zoek de rek op
- binnenbeen, stap naar zijkant en zak door 1 been, zoek rek op
- bovenbeen, breng 1 voet naar je bil en druk je voet in je hand (ipv trekken aan je voet)
- hamstring/bilspier: sta op 1 been, leg je andere onderbeen op je knie en zak naar beneden
- armen: arm boven je hoofd en langs je borst rekken,
- vervolgens strek je je zo lang mogelijk uit, armen boven je hoofd en laat ze om de beurt vallen (3x per zijde)
- armen omhoog en buig heel langzaam naar voren, uithangen