

WEESCHEMA - week 46

Houd de COVID-19 maatregelen in acht!
Uitvoering kan alleen of als tweetal

Warming UP > Alle groepen!

Bij een warming-up gebeurt het volgende met hart en longen: **De hartfrequentie en de inhoud van de hartspeer 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 duurlooptje 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 'smeren'
- ! 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

Ga een uurtje lekker lopen: na je warming-up begin je in een lekker rustig tempo (beetje de handrem erop) na 10 minuten kies je een punt in de verte en tot daar versnel je. Daarna weer lekker rustig totdat je adem weer rustig is, je kiest weer een punt, kan dichterbij of verder zijn dan de eerste keer, en weer versnel je. Zo ga je door. Loop rustig uit en rek je spieren weer op lengte.

Programma WEDSTRIJD

Kies een rondje van ongeveer een uur, heen en terug mag ook, waar je geen of weinig straten moet oversteken! Na een flinke warming up, loop je om en om 5 minuten echt rustig en daarna 5 minuten op je wedstrijdsnelheid. **Niet sneller!** Heb je geen goed horloge wat de snelheid aangeeft zorg dan dat je net niet buiten adem raakt in je snelle stuk. Loop op het eind rustig uit en vergeet niet te rekken. Leuk om te horen hoe je deze training hebt ervaren!

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