

WEEKSCHEMA - week 47

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

LET OP: Zorg dat je iets bij je hebt waar je een punt mee kunt markeren!

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 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
- knien 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

5 minuten inlopen

Markeer je 'startpunt' en loop exact 2 minuten wedstrijdtempo
Leg daar je Markeerpunt neer en neem 2 minuten rust

Loop in **2 minuten naar je Startpunt** en neem 2 minuten rust
Loop in **2 minuten naar je Markeerpunt** en neem 2 minuten rust

Doe dit 5-8 keer * 2 minuten

5-10 minuten uitlopen op rustig tempo

Programma WEDSTRIJD

5 minuten inlopen

Markeer je 'startpunt' en loop exact 2 minuten wedstrijdtempo
Leg daar je Markeerpunt neer en neem 1 minuut rust

Loop in **2 minuten naar je Startpunt** en neem 1 minuut rust
Loop in **2 minuten naar je Markeerpunt** en neem 1 minuut rust

Doe dit 7-10 keer * 2 minuten

5-10 minuten uitlopen op rustig tempo

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