

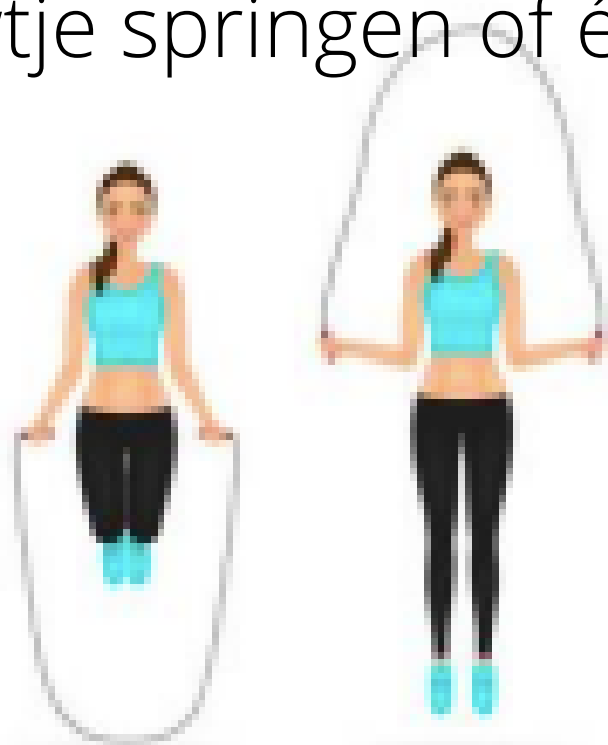
Lockdown workout

Voordat je begint, check eerst goed dat je geen (lichte) blessures of beperkingen hebt. Let hier wel steeds op! Pas anders je oefening aan.

Warming up

3 x 1 minuut , met een tussenpozen van 10 seconden

Touwtje springen of één of twee traptreden op en af stappen



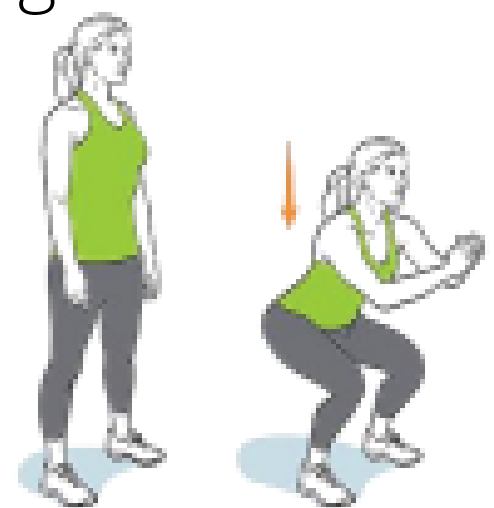
Tabata training

20 seconden oefeningen met 10 seconden rust tussendoor.

TIP 1: Op Spotify is veel Tabata muziek te gebruiken als ondersteuning.

TIP 2: De Tabata kan je eventueel afwisselen met het de oefeningen van het Monopolyspel van FitYard

20 seconden Squats 10 seconden rust



20 seconden Push ups

10 seconden rust

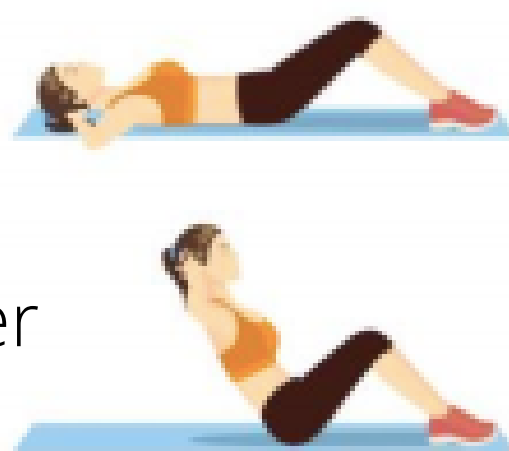


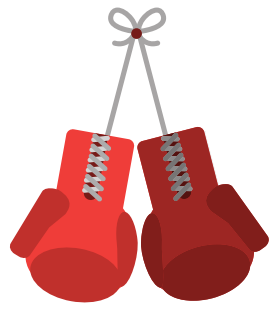
20 seconden Jumping Jacks 10 seconden rust



20 seconden basis
buikspieroefeningen

10 seconden rust en dan begin je weer bij de eerste. Totaal 2 rondes!





Bokszaktraining - I

Na de Tabata training lichtjes rekken en strekken en maak je klaar voor de bokszaktraining. Basis oefening Bokszaktraining. Heb je geen bokszak thuis, bevestig dan ergens een (tuinstoel-)kussen tegen een paal of muur.

Let op! Het gaat niet om het hard stoten, maar dat de basis op de intensieve oefeningen weer gelegd wordt om weer in beweging te komen.

Start

Begin met dribbelend stoten (lichte spreidstand en links rechts stoten. Lichtjes op de bal van de voet meeveren);

- 1 min. links rechts, links rechts.....

Stoten vanuit de bokshouding

- 10x links directe - >**Let op!** indraaien schouders (platte kant handschoen bovenkant)
- 10x rechts directe
- 10x links + rechts directe



Stoten en knie vanuit de bokshouding

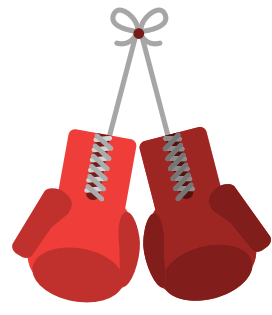
- 10x links directe + rechter knie plaatsen tegen de zak/kussen
- 10x rechts directe + linker knie plaatsen tegen de zak/kussen (rechter been voor)
- 10x links + rechts directe en rechter knie plaatsen tegen de zak/kussen
- 10x rechts + links directe en linker knie plaatsen tegen de zak/kussen (rechter been voor)



Stoten en afhoud trap vanuit de bokshouding

- 10x rechtse afhoud trap -> **Let op!** handschoen tegen je wang plaatsen
- 10x linkse afhoud trap
- 10x links directe + rechtse afhoud trap plaatsen tegen de zak/kussen
- 10x rechts directe + linker afhoud trap plaatsen tegen de zak/kussen (rechter been voor)
- 10x links + rechts directe en rechtse afhoud trap plaatsen tegen de zak/kussen
- 10x rechts + links directe en linker afhoud trap plaatsen tegen de zak/kussen (rechter been voor)

PAUZE - 2 minuten en drink een paar kleine slokjes water



Bokszaktraining - II

Voor de sporters met een bokszak onderstaande traptraining. Anders de oefeningen 'Stoten en afhoud trap vanuit de bokshouding' herhalen.

Dribbelend stoten

Begin met dribbelend stoten (lichte spreidstand en links rechts stoten. Lichtjes op de bal van de voet meeveren);

- 1 min. links rechts, links rechts.....

Stoten en low-kick (lage trap) vanuit de bokshouding

LET OP!! - UITSTAPPEN EN KANTELING VAN DE HEUPEN

- 10x linkse low kick
- 10 x rechtse low kick
- 10x links directe + rechtse low kick
- 10x rechts directe + linker low kick (rechter been voor)
- 10x links + rechts directe en een rechter low kick
- 10x rechts + links directe en een linker low kick (rechter been voor)



Kleine pauze (1 minuut) een paar kleine slokjes water te drinken

- 30 sec. links directe + rechtse low kick/afhoud trap
- 30 sec. rechts directe + linker low kick/afhoud trap (rechter been voor)

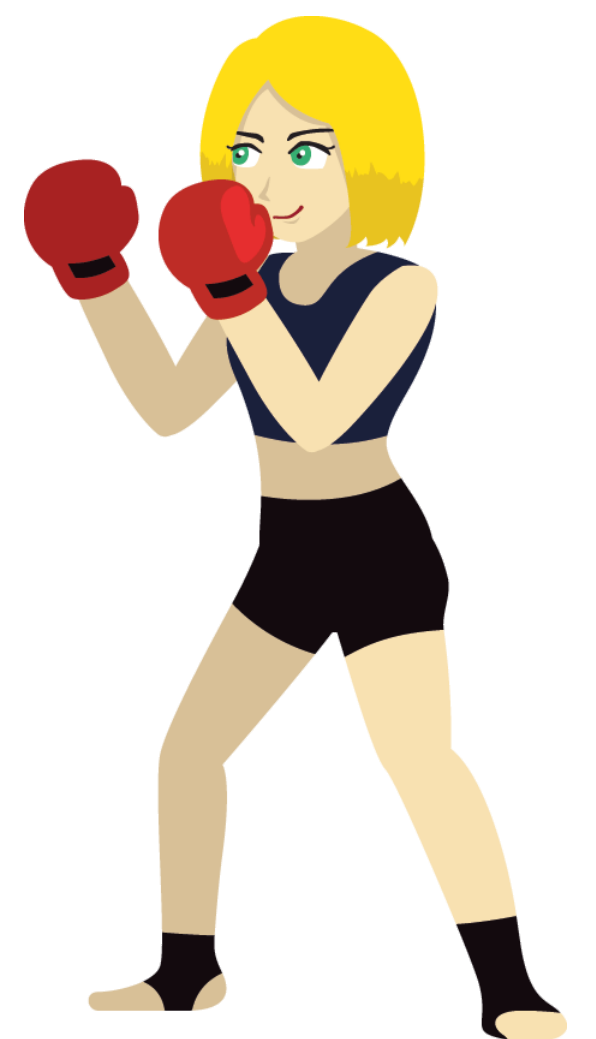
1 minuut dribbel stoten

Dribbelend stoten (lichte spreidstand en links rechts stoten. Lichtjes op de bal van de voet meeveren);

- 1 min. links rechts, links rechts.....

Cooldown

Loop een rondje en schud je armen en benen lekker los.
Haal diep adem, armen omhoog, adem uit en laat je armen zakken.
Herhaal dit 3 keer.



Einde Les!