Thuis Trainingen JONGENS (woensdag 3 febr. 2021)

30 SEC.

1. Joggen

2. Knieheffen

3. Hakken-Billen

4. Touwtje springen

5. Jumping Jacks X

6. Muurzitten (probeer zo lang mogelijk vast te houden)

7. Hinkelen Linker been en Rechter been

8. Spring 2 tellen en dan hurksprong (1,2-Hurksprong -> 1,2-Hurksprong ->1,2-Hurksprong)

Kracht

1. 15 x Opdrukken

2. 20 x Buikspringen

3. 15 x Hurk -> Streksprong

4. 30 sec. tot 1 minuut Planken

5. 15 x Ligsteun en met je benen open-sluit-open-sluit springen

Oefeningen

1. 5 x Koprol met handen

2. 5 x Koprol zonder handen

3. 5 x Koprol -> Streksprong

4. 5 x Koprol -> Spreidzit Heffen (duw je billen van de grond)

5. 5 x Koprol -> Spreidzit door naar Buiklig

6. 3 x 15 sec. Spinnetjes loop

7. 3 x 15 sec. Handstand

8. 3 x 10 sec. Kopstand

9. Kommetje schommelen rug (armen gestrekt langs je oren, benen gestrekt en schommelen maar)

10. Kommetje schommelen buik (armen gestrekt voor, benen gestrekt achter en schommelen maar)

Lenigheid

1. Kikkertje zit op knieën, leunen op onderarmen.

2. Split (20 sec vasthouden)

3. Spagaat rekken Voor (20 sec.)

4. Spagaat rekken Achter (20 sec.)

5. Spagaat zitten (20 sec)

6. Schouders 🡪 Pinken zoeken.

(ga zitten op je billen, lange benen en tenen, Zet je handen achter je rug en probeer je pinken elkaar aan te laten raken (houd dit vast 20 sec.