

EHV @Home trainingen A jeugd.



Week 3a - Lopen met de bal in verschillende vormen

Techniek:

Bij deze oefening gaan in verschillende vormen lopen met de bal waarbij veelvuldig gebruik maken van onze voor en backhand met richtingsverandering in het loopwerk.

<https://www.youtube.com/watch?v=vYwaDcOTpSw>

Aa wijzingen:

- Gewicht iets naar voren zodat je op je voorvoeten kunt bewegen
- Laag zitten met je hele lichaam
- Wees creatief in tempo en richting, daag jezelf uit!

Fysiek:

<https://www.youtube.com/watch?v=XmGnUi7PaN4>

- Zet 4 pionnen 3 meter uit elkaar in een vierkant.
Je start bij een pion, en rent voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts en weer zijwaarts binnen 8 seconden. Alle tijd die je over hebt is rust. Vervolgens ga je de andere kant op.
Dit herhaal je 8 x daarna heb je 2 min rust.
Dit doe je 3 series

<https://www.youtube.com/watch?v=8i1A3fLBTY>

Zet een rij van 8 pionnen (wc rollen) neer aan je linkerkant (zie filmpje) Je gaat nu zijwaarts de pionnen verplaatsen van links naar rechts. De linker en rechter rij komen ca 2,5 meter uit elkaar. Je kunt dit moeilijker maken door tijdens het zijwaarts bewegen een bal naar je te laten gooien, deze te vangen en weer terug te gooien. Denk wel aan de 1,5 meter afstand!
Hierna 1 min rust en dan start je met de pionnen aan je rechterkant.

Zet 2 pionnen ca. 10 meter uit elkaar en leg in het midden een balk of iets dergelijks.
Speel de bal tegen de balk en ren er achteraan. Neem de bal aan en lift hem direct over de balk en versnel om de pion aan de overkant. Als je om de pion bent speel je de bal weer tegen de balk en rent er achteraan inclusief lift etc. Dit doe je 60 sec.
1 min rust en dan nog een keer herhalen.

- Squat 3 x15 herhalingen
- jumping jacks 3 x 30 herhalingen
- planken 3 x 1,15 min
- lunges 3 x 15 herhalingen per been (dus 30 per keer)

Week 3b - 5 minute skills oefening

Techniek:

Set 1

Duurloop 7 min

5x sprint : 20 sec sprint/ looppas 20 sec

2 min wandelen

Set 2

Duurloop 10 min

5x sprint : 30 sec sprint/ looppas 15 sec

3 min wandelen

Set 3

Duurloop 12 min

5x sprint : sprint 40 sec/ looppas 20 sec

5 min wandelen

Set 4 Duurloop 7 min

2 min uitwandelen

<https://www.youtube.com/watch?v=9swzSDa8UNM>

Alle oefeningen doe je 50 seconden en daarna 20 seconden rust.

- Jumping jacks
- Zijwaarts tussen de pionnen (3 meter uit elkaar) en de pionnen steeds aantikken met je hand.
- Superman: liggen op de grond en houdt de benen en armen iets boven de grond (zie filmpje)
- Burpees
- Buikspieren rechts
- Lunges Let op dat je knie boven je enkel blijft bij het uitstappen!
- Buikspieren Russian twist.
- Opdrukken
- Op 1 been staan met het andere been gebogen omhoog. (soort knieheffen, maar dan stilstaan) Na 30 seconden doe je het andere been.
- Nu knieheffen op de plaats. (actief, dus armen doen ook mee)
- Arm oefeningen met stoel

Dit doe je in totaal 2x

