

Maandag 1 november (training 1)

Klaarzetten voor de training:

- Ringen met stok / rekstokken tussen de palen
- Matjes voor buikspieren
- Banken tweehoog voor dippen / springen

15 min. Warming-up en buikspieren (Jeroen)

25 min. Nulmeting deel 1: iedere oefening 1 minuut

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ▪ Oefening 1: Push-ups | ledere keer boven 1 punt |
| ▪ Oefening 2: Jump-squads op bank | ledere sprong 1 punt |
| ▪ Oefening 3: Dippen | ledere keer beneden 1 punt |
| ▪ Oefening 4: Jumping-lunges om en om | ledere sprong 1 punt |
| ▪ Oefening 5: Hangen aan de stang | ledere seconde 1 punt |

15 min. Boksen met Paul

5 min. Uitloop / opruimen / cooling-down

Maandag 8 november (training 2)

Klaarzetten voor de training:

- Matjes voor buikspieren
- Banken twee hoog langs de muur
- Na de shuttle-run ringen

10 min. Warming-up en buikspieren

20 min. Shuttle-run test (starten bij 5 minuten / trap 5)

30 min. Oefeningen:

- Ringen **laag**
 - Push-ups (7x)
 - Dippen (7x)
 - Australian pull-up (Marc) (7x)
 - Buikspieren met voeten in de ring (Paul) (7x)
 - Links-rechts knie naar elleboog
 - Beide knieën naar voren buigen
 - Rustig heen en weer zwaaien van links naar rechts
- Ringen **hoog**
 - Hangen – chin-up (vingers naar je toe) (7x)
 - Reverse → focus op het zakken
 - Hangen – pull-up (vingers van je af) 7x
 - Reverse → focus op het zakken
 - Hangen – benen horizontaal omhoog (7x)
 - Hangen – knieën opgetrokken links/rechts (5x / 5x)
- Benen rondje: (3x 30 sec, 60 seconde rust)
 - Jump-squat – squat lichte sprong – squat
 - Bulgarian split squat (links) – lunge met lichte sprong (rechts) – lunge (links)
 - Bulgarian split squat (rechts) – lunge met lichte sprong (links) – lunge (rechts)
- Buikspieren