

Workshop Dag vd Atletiek

Allround bewegen zorgt voor goede fysieke basis

- Loszwaaien armen, heupen, schouders, benen enz gecombineerd met losschudden benen en twisten.
- Buik, Rug en Aeroob (totaal 9 oefeningen) circuit 25 sec oefeningen en 10 sec rust. *(Dit kan eventueel met medicienballen)*
- 5-10hh Overheadsquat, uitvalspassen; Voorligsteun, achterligsteun; gecombineerd met 3-stap door de lage hekjes

en op je hakken en/of tenen terug wandelen.

Dit 3 keer rond

- 2-tal kracht oefeningen: Opdrukken, dips, Rowing squat; voorligsteun handje klap; handje klappen balans; worstelen schouder of knie tik.
- 4-stap hekjes
- Oefeningen op 1 been: 5x voor, zij, achter. (Dit kan ook in 2-tallen) gecombineerd met zijwaarts door de horden. Dit 3 keer rond. *(Je kan ook op 1 been medicienballen over gooien)*
- Sprongkracht / coördinatie (ritmische hinkjes door hekjes of speedladder

gecombineerd met 4-pas op 5m door lage hekjes. Dit 3 keer rond

- **Crossfit toetje in estafette** : Parcours met bijv 15m lopen, burpees hekje en sumosquatjump.