

Oefeningen winter: onder invloed van plyometrische benadering



De voordelen van plyometrische training:

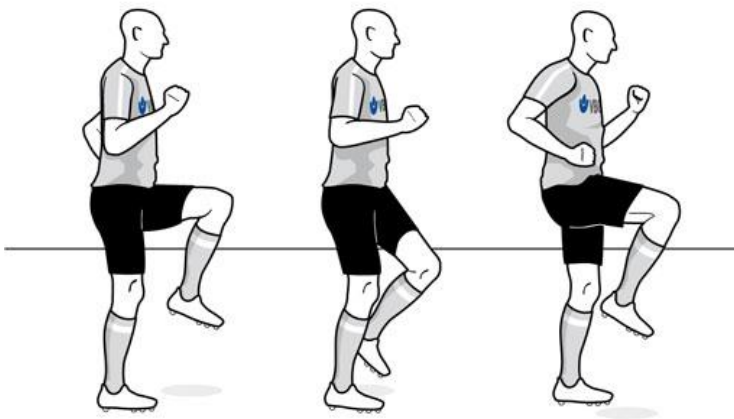
Verbeterd explosiviteitsvermogen / Verbeterd krachtvermogen / Verbeterde snelheid

Verbeterde sprongkracht (hoger kunnen springen) / Verbeterd bewegingsvermogen

Versterkt het CNS (central nervous system)

Oefeningen:

Opwarming (warming up): 1min skippings of 100x rope skipping



Set:

Crunches: buikspieren (50 sit ups)

Box jump: 20 jumps + step off



Elbow plank: 20 sec



Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=JZQA08SIJnM> (10 burpees)

Superman exercise: <https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ> (20 sets)

Box jump: 20 jumps + step off

Crunches: buikspieren (50 sit ups)

Burpees: <https://www.youtube.com/watch?v=JZQA08SIJnM> (10 burpees)

Rest ☺

Cooling down: 5-10min walk or easy spinning

Deze oefeningen zijn tot stand gekomen in samenwerking met Jan Van Herck (www.bike-training.be)