DE BUITENBAAS.NL
DAAGT JE UIT!

NAAM (voor- en achternaam)	Bootcamp de Buitenbaas groep 1 (19.00 uur} en groep 2 (20.00 uur)		
DATUM en TIJD les/training	9 februari 2023 (lesnummer 6)		
Les / trainingsdoelstelling korte termijn	Les 6: zelfstandig les, ronde vanaf de Trefkoele +		
Les / trainingsdoelstelling	Cardio, kracht, lenigheid en coördinatie		
Trainingsmethode			
Trainingsintensiteit	met een pittige intensiteit die voor jou goed voelt		
OEFENSTOF	DIDACTISCH HANDELEN/WERKVORMEN Aanwijzingen van de lesgever		
Deel 1 cardio, warming-up	hardlopend richting van Lenthestraat, linksaf Acacialaan in		
Deel 2, cardio, big-five (5 oefeningen)	Op weg Acacialaan: skisprongetjes met 2 benen, zijwaartse sprongen, walk-out on hands, looppas op de plaats tot knieheffen, mountainclimbers en push-up		
Deel 3, lenigheid, buikspieren	Op grasveldje Acacialaan 1) gestrekt op je buik, armen vooruit, cobra 5x doen 2) op handen en knieën vingers naar je toe wijzen en stretchen onderarm en lage rug, 5x doen 3) zittend, hakken naar je kruis en naar voren buigen, lage rug, 5x doen 4) superman plank, 5x doen		
Deel 4, kracht	Hele set 2x doen 1) squats 20x 2) jumpinglunges 20x 3) 2-tallen, 30 meter afleggen met iemand op de rug, 4) 2-tallen, kruiwagen 20 meter 5) 2-tallen, tegenover elkaar staan met handen op elkaars schouders, geef tegendruk maar maak verplaatsing mogelijk 20 meter 6) looppas op de plaats tot knieheffen 20x		

Deel 5, cardio	verplaatsen naar veldje naast begraafplaats 10 bomen op een rij, ren naar de achterste boom en doe 1 burpee, terug naar beginpunt, vandaar rennen naar voorlaatste boom en doe 2 burpees, terug naar beginpunt etc. tot bij 10e boom en 10 burpees. Als de hele groep klaar is wandelen naar Ruitenborghstraat		
Deel 6, coördinatie	Rechtsaf: terug richting Trefkoele via Leemculeweg, ergens op gras met wat verlichting 1) balans zoeken, staand op 1 been (ogen dicht) beide benen 3x 2) zijwaartse plank en probeer 1 arm open te draaien beide zijden 5x 3) legraise, start vanuit liggende positie, beide armen en benen hoog houden, vervolgens linker been en rechter arm hoog houden en andere been en arm rustig laten zakken en weer omhoog (wissel) 10x		
Deel 7, spelvorm	Terug via Gentiaan (op grasveldje) Cirkeltikkertje: ga in een cirkel staan met gezichten naar elkaar toe, armen op elkaars schouder. 1 buiten de cirkel moet aangewezen persoon binnen de cirkel op de rug tikken. De tikker rent om de cirkel heen. De cirkel draait rond om tikken te voorkomen. Goed samenwerken en kleine pasjes maken. Wissel totdat er 4 tikkers zijn geweest.		
Deel 8, cooling down	Rustig uitlopen richting Trefkoele. Rekken van de beenspieren, romp, schouders en armen.		

Erik Holtman
debuitenbaas.nl