

**standaard krachtoefeningen in/na warming up op de woensdag**

- krachtblok 1 in de oneven weken en krachtblok 2 in de even weken
- oefeningen zorgvuldig, maar in vlot tempo achter elkaar afwerken

**krachtblok 1: 2 series**

<b>oefeningen per serie:</b>	<b>aanwijzingen</b>
10 schaatssprongetjes (bovenbenen)	lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar voren! + groot maken bij sprongetje
20 spreid-sluit sprongetjes "jumping jacks" (kuiten)	niet door knieën zakken, maar kaatsen; kort grondcontact!
planken op handen: 20x met knie de elleboog aantikken; 10x links en 10x rechts	enkels, heupen, schouders op één lijn; niet draaien met schouders!

**krachtblok 2: 2 series**

<b>oefeningen per serie:</b>	<b>aanwijzingen</b>
20x halve squat op 1 been: 10x links + 10x rechts	lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar voren!
20x walking lunges	uitstappen naar voren en loodrecht naar beneden door achterste zakken; romp recht op
planken op handen: 10x met handen 20 cm naar opzij stappen en terug (van smal naar breed en terug naar smal)	starten met handen loodrecht onder de schouders

## **Toelichting grote en kleine Morsebelronde**

grote ronde: 3,5 km      <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2141683>

kleine ronde: 2,4 km      <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=2140825>

### **verdeling Z2/Z4 grote Morsebel: 3,5 km (2050m Z2 + 1450m Z4)**

Z2 = ingang scholen/gymzaal naar Haaswijklaan rechtsaf --> gemeentewerf: 850 meter Z2

Z4 = gemeentewerf --> ingang vd Luyt: 650 meter Z4

Z2 = brug vd Luyt --> 2e ingang (een voetpad vanaf het fietspad) naar Klinkenbergerplas: 850 meter Z2

Z4 = voetpad naar Klink --> bovenop fietsbrug: 500 meter Z4

Z2 = fietsbrug --> fietspad Schrijverspad: 350 meter Z2

Z4 = Schrijverspad --> ingang scholen/gymzaal: 300 meter Z4

### **verdeling Z4/Z2 kleine ronde: 2,4 km (1250m Z2 + 1150m Z4)**

Z4 = gemeentewerf --> vd Luyt 500 meter Z4

Z2 = vd Luyt --> Lotte Stam Beesepad (1e bankje) 350 meter Z2

Z4 = Lotte Stam Beesepad 1e bankje --> G.Rietveldlaan 350 meter Z4

Z2 = G.Rietveldlaan --> fietspad/kruising Jan Wilsparck 300 meter Z2

Z4 = kruising Jan Wilsparck --> centrum Morsebelpark 300 meter Z4

Z2 = centrum Morsebelpark --> gemeentewerf 600 meter Z2

## **Intervalduurloop**

[kleine ronde: http://afstandmeten.nl/index.php?id=1634790](http://afstandmeten.nl/index.php?id=1634790)

[grote ronde: http://afstandmeten.nl/index.php?id=1634812](http://afstandmeten.nl/index.php?id=1634812)

### **Toelichting:**

Er wordt gelopen in Z2. De tempostukken in Z4

Gestart kan worden ter hoogte van de Kempenaerstraat/hoek Van Slingerlandlaan.

Iedereen begint daar vandaan met ca 800 meter Z2. Vanaf het bruggetje bocht ziekenhuis naar Groene Maredijkje gaat de kleine ronde linksaf en de grote ronde rechtsaf.

Bij dit punt begint ook de eerste tempoloop.

### **Tempolopen kleine ronde:**

1e) bovengenoemd bruggetje tot brug ter hoogte van de boerderij: ca 350 meter

2e) Warmonderweg bushalte-bushalte: ca 350 meter;

De ronde (ca.1900meter) ziet er dan als volgt uit: 800meter Z2 + 350 meter Z3/Z4  
+ 400 meter Z2 + 350meter Z3/Z4.

### **Tempolopen grote ronde:**

1e) bovengenoemd bruggetje (bocht ziekenhuis) tot op de brug bij molentje: ca 300 meter

2e) Oegstgeesterweg: ingang voetbal Lugdunum tot ingang voetbal UVS: ca 500 meter

3e) Warmonderweg bushalte-bushalte: ca 350 meter.

De ronde (ca 2900meter) ziet er dan als volgt uit: 800m Z2 + 300m Z4 + 350m Z2 + 500m Z4  
+ 550m Z2 + 350m Z4.

Als na afloop nog tijd over is, wordt de tijd volgelopen in Z2 naar Pecos.

Plaats van oefeningen warming up moet op elkaar worden afgestemd!

succes,

Roel