



GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Vandaag zijn alle oefeningen per 2. Opgelet: nog meer focus op controle, opspannen, stabiliteit is dan nodig!

Hanengevecht

WARMING UP 2 - NIVEAU 2

- Ga per twee tegenover elkaar staan op 1 voet.
- Kruis de armen en probeer elkaar met de ellebogen uit evenwicht te duwen.



Safety first!

Lichtjes uit evenwicht duwen is voldoende. Het doel van de oefening is om je evenwicht te trainen en je core continu op te spannen (en dus niet om ongelukken te veroorzaken!).



Tos-n-twist

WARMING UP 2 - NIVEAU 2

- Ga per 2 tegenover elkaar in lichte squat staan.
- Ontvang een medicinbal.
- Draai de bal - met de ellebogen tegen het lichaam - naar links en naar rechts.



Doe de oefening ook mee als je geen bal hebt. Voer een diepe squat uit, tik de bal tegen de grond en gooi onderhands de bal terug.



Bridging ball

LOWER BODY 2 - NIVEAU 2

- Ga tegenover elkaar liggen met de voeten op dezelfde zitbal.
- Til de heupen en span je billen aan (bridging).



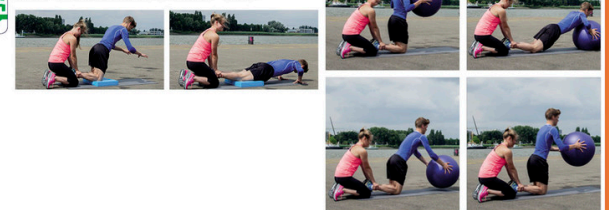
Up and down

LOWER BODY 3 - NIVEAU 3

- Ga op de knieën zitten en fixeer de enkels (deze kunnen vastgehouden worden door een partner).
- Breng je lichaam naar voor tot pomphouding op een middelgrote bal.
- Kom terug recht.



Doe hetzelfde zonder bal.



Throwing bal

UPPER BODY 3 - NIVEAU 2

- Zet je per 2, enkele meters uit elkaar.
- Plaats de benen naast elkaar en werp een medicinbal naar elkaar. De ene keer van links, de andere keer van rechts.



Plaats de voeten achter elkaar.

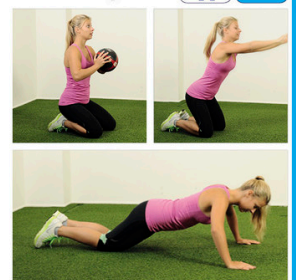


Safety first! Het doel is om krachtig te gooien om de schuine buikspieren te trainen. Heb je geen plaats om dit veilig te doen? Ga met de rug tegen elkaar staan, knieën licht buigen en geef de bal of zwaarder gewicht door langs de zijkant.

Throwing push up

UPPER BODY 2 - NIVEAU 3

- Ga +/- 5 meter uit elkaar zitten op de knieën.
- Geef een krachtige borstpas en landt vervolgens gecontroleerd in pomphouding.
- Ga terug in kniezit zitten om de bal te ontvangen.



Lunge antirotation

CORE 3 - NIVEAU 1

- Armen vooruit strekken tegen een weerstand van opzij (rotatiespieren) en steeds rechtkomen op het voorste been (goed naar voor leunen).



De partner geeft geen snokken met de stroops, maar zal de weerstand geleidelijk aan verleggen van links naar rechts en omgekeerd.

De partner mag zich af en toe verplaatsen zodat de kracht uit een andere richting komt.



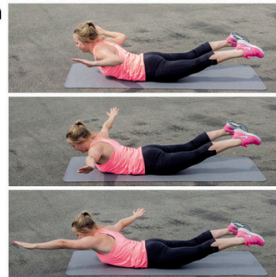
Reverse crunch

CORE 3 - NIVEAU 1

- Ga op je buik liggen en strek je armen boven je uit.
- Afhankelijk van je niveau kan je vanuit deze startpositie verschillende oefeningen doen:
 - armen/benen afwisselend, samen of kruiselings heffen
 - armen en benen tegelijk heffen
 - maak de letters Y-W-T-L
 - een gewicht in de handen



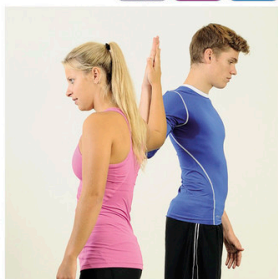
Armen en benen niet te hoog brengen (neutrale rugkromming). Voer de bewegingen langzaam en gecontroleerd uit en hou de gespannen positie enkele sec. aan.



Chest stretch 2

STRETCHING

- Ga per 2 naast elkaar staan in tegengestelde richting.
- Breng de binnenste arm omhoog, bovenarm horizontaal.
- Draai het lichaam in de tegenovergestelde richting.



stretching van de borstspieren (pectoralis)

Hamstring stretch duo

STRETCHING

- Zit per 2 over elkaar, voeten tegen elkaar.
- Rol de bal zo ver mogelijk naast je benen naar voor tot je partner de bal kan overnemen.
- Rol de bal achter de rug door en herhaal de oefening in tegengestelde richting.



Ga met de rug tegen elkaar zitten en rol de bal rond je voeten.



Behoud de neutrale rugkromming bij het naar voor komen.



LEGENDE



Aandachtspunten



Regressie:
de oefening lichter maken



Progressie:
de oefening zwaarder maken



De oefening per 2 uitvoeren



De oefening statisch uitvoeren



De oefening dynamisch uitvoeren



Na de helft van de tijd van kant wisselen



Een variant op de oefening