

CORONA-CHALLENGE 3 RUN YOUR PERSONAL BEST!



Wegens het hele coronagebeuren staan er de komende weken en maanden nog altijd geen loopwedstrijden op het programma. Daarmee vallen voor heel veel lopers de trainingsdoelen weg! Daarom deze challenge! Wij dagen je uit om jouw snelste 5, 10 of 21 km te lopen!

LEEFTIJD: JONG, OUD EN ALLES ERTUSSENIN

AFSTAND: 5 KM

PLAATS: VRIJ TE KIEZEN

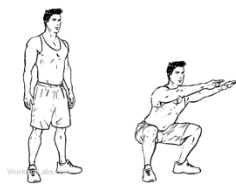
BENODIGDHEDEN: RUN-APP OF SPORHORLOGE

WANNEER: 14-22 NOVEMBER 2020

AANTAL DEELNEMERS: 1-4

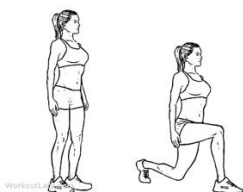
OPWARMING

Voer deze oefeningen uit als opwarming voor je gaat lopen of als extra training tijdens de week. Voer de oefeningen telkens 40 seconden uit met 20 seconden rust. Herhaal de hele reeks 2 keer na elkaar.



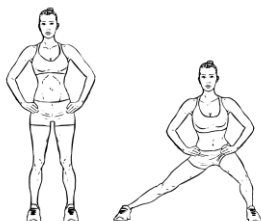
Oefening 1

Sta met je voeten op iets wijder dan schouderbreedte. Laat je langzaam door je knieën zakken alsof je op een stoel gaat zitten. Strek je armen voor je uit wanneer je de neergaande beweging uitvoert. Wijs met je knieën richting je tenen en leg je lichaamsgewicht op je hielen.



Oefening 2

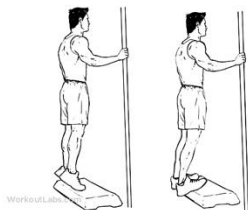
Sta rechtop met je benen op heupwijdte uit elkaar. Zet met één voet een uitvalspas naar voren. Je achterste voet til je op zodat je teen de vloer nog aanraakt maar je hiel niet meer. Zorg dat je voorste knie in lijn blijft met je voet, nooit er overheen. Plaats je voet terug naar de begin positie en doe hetzelfde met je andere voet.



Oefening 3

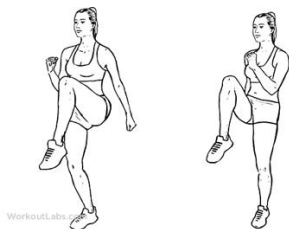
Plaats je voeten opnieuw op heupbreedte. Zet nu met één voet een uitvalspas opzij. Het been dat je verplaatst plooit, het been dat blijft staan blijft gestrekt. Plaats je voet in 1 tijd terug en herhaal met je andere been.

CORONA-CHALLENGE 3 RUN YOUR PERSONAL BEST!



Oefening 4

Sta met je voorvoet op een traptrede en hou vast aan de leuning. Breng telkens je hielen helemaal omhoog en naar beneden. Hou je benen gestrekt.



Oefening 5

Sta met je voeten op heupbreedte. Breng afwisselend je linker- en rechterknie tot op heuphoogte.

START



Waar en wanneer je start maakt bij deze challenge niet uit! Stippel je parcours op voorhand uit of bepaal ze op het moment zelf. Veel te kiezen dus, maar haal voor deze ene keer het beste uit jezelf! Probeer op jouw afstand (5,10 of 21 km) je limieten op te zoeken en een toptijd neer te zetten!

Stuur je resultaat door via Whatsapp (0491 08 72 24), misschien kom je met jouw tijd wel op ons podium!

Vond je deze challenge leuk? Deel een foto op je socials en vergeet ons niet te taggen! Probeer de komende weken ook zeker onze volgende corona-challenges en daag vrienden en familie uit! Alle challenges vind je terug op www.yoricknaeyaert.be.

Ben jij niet tevreden van je prestatie? Laat je dan begeleiden door ons met een op maat gemaakt trainingschema!

Meer info kan je vinden <https://www.yoricknaeyaert.be/individueel/trainingsschema-s/>