



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

BOKSLES I (bokszak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)

Warming up 3 minuten armen en benen los

*Wordt dribbelend op de plek uitgevoerd

directe stoten, hoeken en opstoten
armen opgooien: verticaal, & kruislinks
armen/schouders intrekken: horizontaal
rechte arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
linke arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
ellebogen naar voren draaien en vervolgens naar achteren
10 tellen knie heffen/dribbelen, 10 tellen hakken billen/dribbelen herhalen tot 3 min voorbij zijn

Alle stoten doornemen in de bokshouding incl. touwtje springen 6 minuten

*Uitvoering met eventueel gewichten van 0.5 kg of 1 kg en een springtouw

5x vhd, 5x shd, 5x vhd+shd 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling
5x vhh, 5x shh, 5x vhh+shh 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling
5x vho, 5x sho, 5x vho+sto 1 min vervolgens 1 min touwtje springen, na 20 sec een verstelling van 10 sec en de laatste 10 sec verstelling

Tijd totaal 16 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + lounge legs
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + jumping jack
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + vhh + opdrukken (10 cm kort op snelheid)
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + vhh crunches (ong. 5cm, 10cm, 15cm ophoog komen = in 3 delen)
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + vhh + shh opdrukken zo diep mogelijk
2 min	gelang de tijd stotencombi 3x herhalen en bodyweight oefening 1x herhalen	vhd + shd + vhh + shh + jumps door de knieën zakken, armen naar achter en omhoog springen met de armen in de lucht
2 min	gelang de tijd maximaal 2 stoten	Alle stoten, maar maximaal 2 stoten op 100% kracht. Let op je bokshouding en dekking
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten

Cooling down: Rekken en strekken

BOKSLES 2 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)

Warming up 3 minuten armen en benen los

*Wordt dribbelend op de plek uitgevoerd

directe stoten, hoeken en opstoten
armen opgooien: verticaal, & kruislinks
armen/schouders intrekken: horizontaal
rechte arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
linke arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
ellebogen naar voren draaien en vervolgens naar achteren
10 tellen knie heffen/dribbelen, 10 tellen hakken billen/dribbelen herhalen tot 3 min voorbij zijn

Totaal 8 minuten

1e ronde 1 Plank (beide ellebogen en voeten op de grond) 30 sec. 2 Plank (linker voet een paar centimeter van de vloer) 30 sec. 3 Plank (rechter voet een paar centimeter van de vloer) 30 sec. 4 Plank (linker voet een paar centimeter van de vloer en rechter hand gestrekt naar voren/ 2 steunpunten worden weggehaald oftewel diagonaal) 30 sec. Totaal 2.00 minuten 2 min touwtje springen waarbij aan het einde vd 1 ^e en 2 ^e minuut 10sec versnellen =4 min 2^e ronde Herhaal bovenste exact hetzelfde nogmaals, behalve (4) laatste 30 sec 2 steunpunten omdraaien links/rechts

Tijd totaal 14 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
3 min	2x 45 sec stoten op de zak en 2x 45 sec de crunch (buikspieren) waarbij je de stotencombinatie uitvoert die je op de zak hebt gedaan. Stoten geef je bij het ophoog komen.	vhd+std directe, vhh+vho ontspannen stoten
3 min	2x 45 sec stoten op de zak en 2x 45 sec de crunch (buikspieren) waarbij je de stotencombinatie uitvoert die je op de zak hebt gedaan. Stoten geef je bij het ophoog komen.	vh+st directe, vhh+vho souplesse explosief
3 min	gelang de tijd werk je voor jezelf de combinaties af van nr. 1, 2, 3, 4 Sta niet enkel stil voor de zak maar blijf in de verplaatsing	1 vhd directe 2 vhd + shd directe 3 vhd + shd + vhh 4 vhd + shd + vhh + sho
3 min	Zie boven	1 vhd + shd + vhh + sho 2 vhd + shd + vhh 3 vhd + shd directe 4 vhd directe
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten

Cooling down: Rekken en strekken

BOKSLES 3 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)

Warming up 3 minuten armen en benen los

***Wordt dribbelend op de plek uitgevoerd**

directe stoten, hoeken en opstoten
armen opgooien: verticaal, & kruislinks
armen/schouders intrekken: horizontaal
rechte arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
linke arm naar voren draaien & vervolgens naar achteren
ellebogen naar voren draaien en vervolgens naar achteren
10 tellen knie heffen/dribbelen, 10 tellen hakken billen/dribbelen herhalen tot 3 min voorbij zijn

Totaal 8 minuten

<p>1e ronde Squats in beweging 30 sec. Squats statisch (vasthouden) 30 sec. Jump squats 30 sec. Jump squats (bij het omhoog komen zoveel mogelijk stoten in de lucht zetten) 30 sec. Totaal 2.00 minuten</p> <p>2 min touwtje springen waarbij aan het einde vd 1^e en 2^e minuut 10sec versnellen = 4 min</p> <p>2^e ronde Herhaal bovenste exact hetzelfde nogmaals.</p>

Tijd totaal 16 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
3 min	45 sec. directe stoten variëren op de zak naar eigen inzicht 45 sec. directe stoten schaduwboksen = 1.30 minuut Herhaal bovenste nog 1 x = 3 min	*Je bent 45 sec variaties van directe stoten op de zak aan het zetten of aan het schaduwboksen
3 min	45 sec. hoeken variëren op de zak naar eigen inzicht 45 sec. hoeken schaduwboksen = 1.30 minuut Herhaal bovenste nog 1 x = 3 min	*Je bent 45 sec variaties van hoeken stoten op de zak aan het zetten of aan het schaduwboksen
3 min	45 sec. opstoten variëren op de zak naar eigen inzicht 45 sec. opstoten schaduwboksen = 1.30 minuut Herhaal bovenste nog 1 x = 3 min	*Je bent 45 sec variaties van opstoten op de zak aan het zetten of aan het schaduwboksen
3 min	45 sec. vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht 45 sec. alle stoten schaduwboksen = 1.30 minuut Herhaal bovenste nog 1 x = 3 min	
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten

Cooling down: Rekken en strekken

BOKSLES 4 (boksak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)

Ongeveer 15 minuten

Ronde	Herhalingen en oefening
1	40 squats
2	20 burpees
3	30 mountain climbers (beide benen is 1 x)
4	30 crunches rechte buispieren
5	30 schuine buispieren
6	40 squats
7	20 burpees
8	30 mountain climbers (beide benen is 1 x)
9	30 crunches rechte buispieren
10	30 schuine buispieren

3 minuten verplaatsen vanuit de bokshouding

voor naar achter
 achter naar voor
 rechts naar links
 links naar rechts

Tijd totaal 8 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
2 min	1 minuut vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht ontspannen 50% van totale kracht 1 minuut vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht explosief 100% van totale kracht	
2 min	1 minuut vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht ontspannen 50% van totale kracht 1 minuut vrij werken alle stoten variëren op de zak naar eigen inzicht explosief 100% van totale kracht	Herhaling van bovenste
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning op snelheid stoten

Cooling down: Rekken en strekken

Hand - Out

Bokstermen vanuit bokshouding

Stoten

*voorhand directe (vhd)

*stoothand directe (shd)

*voorhand hoek (vhh)

*stoothand hoek (shh)

*voorhand opstoot (vho)

*stoothand opstoot (sho)

* , / komma = een paar seconden wachten b.v. vhd+shd, shd of VHD, VHD . SHD