



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

BOKSLES 8 (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 ongeveer 10 minuten

The 300
1 ^e ronde
10x lunges
10x opdrukken (10 cm kort en snel)
10 seconden planken 10x3= totaal 30
Herhaal bovenste in totaal 10 rondes (30 x 10 = The 300)

Tijd totaal 14 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige directes zowel de vh als de sh Intensiteit: 25 %
1 min	Gelang de tijd	lunges
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige hoeken zowel de vh als de sh Intensiteit: 50 %
1 min	Gelang de tijd	lunges
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige opstoten zowel de vh als de sh Intensiteit: 75 %
1 min	Gelang de tijd	lunges
1 min	Gelang de tijd	Enkelvoudige directen, hoeken en opstoten zowel de vh als de sh Intensiteit: 100 %
1 min	Gelang de tijd	lunges

2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning <i>op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten</i>
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning <i>op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten</i>
2 min	15 sec. rust, 15 sec. zoveel mogelijk stoten zetten als je kunt.	Alle stoten in ontspanning <i>op snelheid stoten, zoveel mogelijk stoten zetten</i>

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