



BOKSEND OPVOEDEN

“Luistert als de beste”

BOKSLES 10 (bokszak / stootkussen / bij elkaar op de bokshandschoenen, pads)
Ongeveer 10 minuten

Ronde	Herhalingen en oefening
1	50 uitstoten vhd + shd directen =1 tel) met 2x 0.5 kg/1 kg dumbbells
2	50 uitstoten vhh + shh hoeken =1 tel) met 2x 0.5 kg/1 kg dumbbells
3	50 uitstoten vho + sho opstoten =1 tel) met 2x 0.5 kg/1 kg dumbbells
4	30 crunches rechte buispijeren Bij het omhoog komen geef je een vhd+shd directen
5	40 squats in beweging
6	40 tellen ongeveer squat in stilstand/statisch in de bokshouding uitstoten vh + sh directen =1 tel) met 2x 0.5 kg/1 kg dumbbells

Tijd totaal 18 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	Gelang de tijd	Intensiteit: 100 % 20 seconden zoveel mogelijk stoten zetten op snelheid en kracht 10 seconden rust (adem controleren) = 30 seconden, herhaal dit 4 keer = 2 minuten.

2 min	Gelang de tijd	Intensiteit: 100 % 10 seconden zoveel mogelijk stoten zetten op snelheid en kracht 20 seconden rust (adem controleren) = 30 seconden, herhaal dit 4 keer = 2 minuten.
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