



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

BOKSLES 9 (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

<p>The 300 1^e ronde 10x squats 10x opdrukken 10 crunch 10x3= totaal 30</p>	Herhaal bovenste in totaal 10 rondes (30 x 10 = The 300)
---	--

Tijd totaal 16 minuten Tussen elke ronde 1 min rust	Aantal	Opdracht
1 min	Gelang de tijd	<p>Intensiteit: 25 % vhd shd vhd +shd Bovensete 3 combinaties gehad dan maak je één of meer verplaatsingen om de boksak heen en vervolgens herhaal je bovenste.</p>
1 min	Gelang de tijd	<p>Intensiteit: 25 % vhh shh vhh +shh Bovensete 3 combinaties gehad dan maak je één of meer verplaatsingen om de boksak heen en vervolgens herhaal je bovenste.</p>
1 min	Gelang de tijd	<p>Intensiteit: 25 % vho sho vho +sho Bovensete 3 combinaties gehad dan maak je één of meer verplaatsingen om de boksak heen en vervolgens herhaal je bovenste.</p>

1 min	Gelang de tijd	Intensiteit: 50 % Directen, hoeken en opstoten mogen gegeven worden. Start wel elke keer met een voorhand en maak een combinatie van maximaal 3 stoten. Probeer tussen de combinaties door te verplaatsen.
1 min	Gelang de tijd	Intensiteit: 75 % Vrij werken met alle stoten, maximaal een combinatie van 3 stoten.
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>

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