

Voorbeeldtrainingen STORM Outdoor

Training 1

:Iedereen gedurende de gehele les:

100 x push ups / 200 x M.C. / 100 x hamerslagen / 50 x Burbees / 30 x optrekken ophangstang / 10 x omhoog balk aantikken bij tarzanswing

2 blokjes klimmen, baan achter doel = B5 + B6

1 x sleepband heen & weer veld < dwars >

2 x S.O. klimvierkant = B7+ halve ronde lianen = B7

Bandduwen van 1 lichtmast naar andere lichtmast

Baan achter jas/verzamelhokje ½ klimmen = B8

Zandloper sprint op lange zijde, korte zijde uitloop

4 blokjes klimmen, baan aan lange zijden veld=B1

1 x sleepband heen & weer veld < dwars >

2 x S.O. bij C1 + ½ rond C1

Bandduwen van 1 lichtmast naar andere lichtmast

Baan achter jas/verzamelhokje ½ klimmen = B8

Zandloper sprint op lange zijde, korte zijde uitloop

Na elke opdracht onderstaand 1 ronde veld

- Baan B1 tot begin lange apenhang via B2 = middenbaan terug
- B=4 1 x rond + S.O.
- B=5 weaver gedeelte
- B6 helemaal tot eind
- C1 half of helemaal rond + 1 S.O.
- B7 op elke zijde 1x S.O. grond aantikken naar balk aantikken dan eruit
- Lange Apen tussen B1 & B4



Training 2

*Je eigen naam klimmen + achternaam , **Dan** * naam van je kind, **Dan** * naam van je huisdier, **Dan** * naam van je auto, **Dan** * naam van je dorp waar je woont, **Dan** * waar je geboren bent, **Dan** * straatnaam waar je woont, **Dan** * hoofdstad Nederland

- A= apenhang (lange)
- B= borstwaartsom anders 1 x S.O.
- C= klim carrousel ½ of helemaal, rond
- D= rondje veld + stap/slappe lussen bij hoge baan
- E= 1 x hoge S.O.
- F= ½ baan naar keuze
- G= vanaf witte net achter doel tot de ton
- H= hangen aan stang 3x 20 seconden, na elke 20 seconden 1x optrekken < 10 sec rust>
- I= hoge baan omhoog + S.O.
- J= rondje veld + apenhang achte hok
- K= kikkersprongen 10x, 10x push-up, 10 x burpees, 10x squad
- L= lange apenhang + over balk
- M= Muur hoge + lage muur tijdens rondje veld
- N= Net onderlangs 2x ergens op de baan
- O= 2 x S.O. / optrekken aan stang 5x
- P= push-up 5x, 30 seconden battle rope, 5 x bandflip
- Q= rondje klimvierkant + 1 S.O.
- R= rennen op korte kant veld 90% snelheid, lange kant dribbel, 2 x deze oefening
- S= ½ baan + rondje veld + ½ baan
- T= Baan achter hok
- U= Tarzanswing + balk aantikken tijdens slingeren
- V= balk omhelzen 30 seconden voeten van grond, deze oefening 2 x

- W= zwarte net onderlangs, net rondom hoge baan
- X= zo ver mogelijk enteren, ergens op het terrein
- Y= 3x S.O. na elke S.O. 3 x push-up + rondje veld
- Z= 5 minuten klimmen op /aan & rondom de hoge baan

