

Beste leden,

Hierbij het tweede schema voor de seniorentraining volgens een trainingsschema.

Let op alle regels van het RIVM moeten nageleefd worden! Dit zijn de belangrijkste regels:

- Het is geen groepsles, want dit mag niet!
- De senioren leden kunnen in groepjes trainen van maximaal 2 personen die tijdens de training niet mogen wisselen
- Houd zeker 3 meter afstand tussen de groepjes van 2
- Per groep van 2 kan je volgens het schema trainen
- Zorg ook dat je een kopie van het schema op je GSM hebt zodat je altijd kan laten zien wat je aan het doen bent
- Zorg dat je altijd je ID bij je hebt als er een controle is
- Als er dan vragen zijn of iets niet duidelijk is kan een leraar bij een groep langskomen om kort iets uit te leggen
- Nogmaals de senioren mogen niet deelnemen aan een groep-clubtraining (dus ook geen groet ceremonie)
- Train op grote afstand van de andere groepjes van 2 senioren die hun eigen training volgen
- Wij zullen aangeven wat ongeveer een geschikte plek is. Deze zal ver weg zijn van de jeugdleden, daar gelden andere regels voor en hier wordt streng op gecontroleerd!

Geef het door als je komt, dan kunnen er al groepjes van 2 worden gemaakt en kunnen jullie al beginnen met jullie eigen training.

Veel regels, maar we hopen op deze manier voor iedereen het trainen weer toegankelijk te maken tot we weer vrij mogen trainen en de zaal weer in mogen.

De schema's zijn opgesteld door Kyosa Nim Max Goores. Wij zijn hem erkentelijk voor het delen.

Met vriendelijke groet,

Sabum Nim Roy Starke
Kyosa Nim's Max, Marwin en Ramon

Tang Soo Do “training”

1,5 m groepjes van 2 max

* Warming up zelf doen

Actieve Stretch

- Knie naar borst 30 sec
- Hak naar bil 30 sec
- Knie schuin heup openen 30 sec
- Lunge + contra rug 5 * links en 5 * rechts

Hartslag omhoog

- Bounce 1 min
- Squads 20 stuks
- Bounce knietje achterste been links voor
- Bounce knietje achterste been rechts voor
- Squads 20 stuks
- Bounce cirkel been voor houden
- Jump squads 20 stuks
- Bounce wissel

Twee rondjes om het schoolplein (eigen tempo en den aan afstand)

Aan de slag

- 1 min knieën heffen
- 1 min schaduwboksen (alleen handen)
- 1 min gestrekt opzwaaien
- 1 min sprint op de plek
- 1 min links rechts stoot
- 1 min pandals binnen buiten
- 1 min schaduwboxen (alleen handen)

* TSD curriculum

1. Hand technieken
2. Voet technieken
3. Vormen (kies er max 5 uit)

Workout-time

Duo's rennen + afwerken workout

- 10 push ups
- 20 * Voorwaartse trap (10 om 10)
- 15 dips
- 20 * Wreef trap (10 om 10)
- 5 * diamond push-up (handen in driehoek)
- 20 * Zijwaartse trap (10 om 10)

* Cooling down/afsluiten

- Stretch