

WORKOUT KAIHATSU KARATE-DO

Voor uithoudingsvermogen en rompstabiliteit

	Nr	Oefening	
Warming up	0	<p>Warming up 30 seconden per oefening, geen rust tussendoor, begin rustig, bouw intensiteit langzaam op. Aan het eind van de warming-up moet je ademhaling merkbaar sneller gaan en moet je licht zweten.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Low switch kicks2. Kleine body run3. Kleine jumping jack4. Knieheffen half hoog5. Hakken heffen naar billen6. High switch kicks7. Grote body run8. Grote jumping jack9. Knieheffen hoog10. Hakken heffen naar billen <p><u>Dynamische stretches:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Knie op-hupje-knie op• Lunges+armzwaai• Knie zijwaarts op-hupje-knie zijwaarts op• Lunges+lage rotatie• Combinatie van knie op-oefeningen• Lunges+hoge rotatie	
Workout 45 seconden arbeid, 15 seconden rust	Nr.	Oefening	Doel (grondmotorische eigenschap en/of spier)
	1	Jack uppercut (jumping jack met uppercuts als armbeweging)	Uithoudingsvermogen
	2	Burpee	Uithoudingsvermogen + Kracht in buik-, rug-, been- en schouderspieren en triceps
	3	Low Plank hold	Kracht in buikspieren (rectus abdominis, obliquus internus en externus abdominis)
	4	2 x 2 moving jacks (kleine jumping jacks met korte zijwaartse verplaatsing, 2 keer naar links, omdraaien, 2 keer naar rechts, armen maken stoten)	Uithoudingsvermogen, Coördinatie en Snelheid
	5	One legged Burpee	Uithoudingsvermogen + Kracht in buik-, rug-, been- en schouderspieren en triceps
	6	Zijwaartse plank met been over- onder links	Kracht in zijwaartse buikspieren (obliquus internus en externus abdominis), Coördinatie
	7	Heismann met 7 stapjes	Uithoudingsvermogen, Coördinatie en Snelheid
	8	One handed Burpee	Uithoudingsvermogen + Kracht in buik-, rug-, been- en schouderspieren en triceps
	9	Zijwaartse plank met been over- onder rechts	Kracht in zijwaartse buikspieren (obliquus internus en externus abdominis), Coördinatie
	10	Heismann met 90 graden draai links en rechts	Uithoudingsvermogen, Coördinatie en Snelheid
	11	Burpee + 2 front kicks	Uithoudingsvermogen + Kracht in buik-, rug-, been- en schouderspieren en triceps, Coördinatie
12	Bicycle abs + V-hold	Kracht in buikspieren	
Cool down	13	<p>Actieve stretches</p> <ul style="list-style-type: none">• Quadriceps-stretch: pak je enkel beet, probeer die door je hand te duwen, ontspan. Herhaal 3 keer, dan andere been.• Gestrekte benen, langzaam voorover buigen. Span quadriceps, voel stretch in hamstrings, ontspan. Herhaal drie keer.	