

# KARATE-CORE-WORKOUT 5

	Oefening	Jouw tijd / aantal herhalingen / opmerkingen
1	1 kata naar keuze	
2	Zijwaartse plank links en rechts	
3	Schaduwvechten (geef jezelf een doel en opdracht)	
4	Dual leg raise	
5	Oi-tsuki jodan met uitstap naar zenkutsu-dachi, links en rechts om en om	
6	Lage plank	
7	Shuto-uke met uitstap naar neko-ashi-dachi, links en rechts om en om	
8	Heel-taps	
9	Ura-mawashi-geri (omgekeerde ronde trap), links en rechts om en om	
10	Torso-lifts	

Vijf karate-oefeningen, vijf core-oefeningen. Ga jij de uitdaging aan?

Doe eerst een korte warming-up. Wees streng voor jezelf, maar hou jezelf heel. Luister naar je lijf. Neem tijdens de oefeningen korte pauzes als dat nodig is.

Doe elke oefening bijvoorbeeld eerst 30 seconden en bouw in de weken daarna uit naar 45 seconden, één minuut, anderhalve minuut of twee minuten. Je kunt je tijd, aantal herhalingen of andere opmerkingen opschrijven. Zo krijg je inzicht in je voortgang.

Doe na de workout een cooling-down. Doe een paar stretch-oefeningen voor je benen, armen, heupen en bovenlichaam.

Raadpleeg een arts voordat je begint met een trainingsprogramma. Kaihatsu is niet verantwoordelijk voor eventuele blessures of gezondheidsklachten n.a.v. deze workout.

*Check de video met voorbeelden  
van de oefeningen op  
[www.kaihatsu.nl/onlinedojo](http://www.kaihatsu.nl/onlinedojo)*



**[info@kaihatsu.nl](mailto:info@kaihatsu.nl) — [www.kaihatsu.nl](http://www.kaihatsu.nl)**