

KARATE-CORE-WORKOUT 7

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

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*



info@kaihatsu.nl — www.kaihatsu.nl