Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Hamer

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Voetplaatsing	Doelgericht werpen	Blokkeren	Beenwerking	Algemene training	Algemene training
Key-point 2	Werptuig vasthouden	Voet en heupindraai	Volledige beweging	Verwringing	Snelheid, kracht en werpvormen	Springen, kracht en werpvormen
10'	Opwarming algemeen met gymnastiek oef.	Opwarming algemeen met gymnastiek oef.	Opwarming algemeen met gymnastiek oef.	Opwarming algemeen met gymnastiek oef.	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen
20'	Opwarming specifiek	Opwarming specifiek	Opwarming specifiek	Opwarming specifiek	Beweeglijkheid Rompdraaien Met medbal rompoefeningen	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger, stoot, werp met bal, hoepel enz..
30'	Met medbal Alle werpvormen slinger,stoot,werp	Met medbal Alle werpvormen slinger,stoot,werp	Met medbal Alle werpvormen slinger,stoot,werp	Met medbal Alle werpvormen slinger,stoot,werp		
40'	Techniek Hamer Nadruk Key-points	Techniek Hamer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p	Techniek Hamer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p	Techniek Hamer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p		
50'					Spurt en reactie	Hordenoefeningen Springoefeningen
1u00	Standworp	Standworp	Standworp	Standworp	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...	
1u10	Deelbeweging werpvormen Hamer	Deelbeweging werpvormen hamer	Deelbeweging werpvormen hamer	Deelbeweging werpvormen hamer		Allerlei gymnastiekoef
1u20						
1u30					Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger, stoot, werp met bal, hoepel enz..	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...
1u40	Volledige beweging	Volledige beweging	Volledige beweging	Volledige beweging		
1u50						
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down