Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Kogel

	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 Kogel Nadruk Key-points	Techniek Kogel Nadruk Key-points	Techniek Kogel Nadruk Key-points	Techniek Kogel Nadruk Key-points	Spurt en reactie	Hordenoefeningen Springoefeningen
50'						
1u00	Standworp	Standworp	Standworp	Standworp	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...	
1u10	Deelbeweging werpvormen kogel	Deelbeweging werpvormen kogel	Deelbeweging werpvormen kogel	Deelbeweging werpvormen kogel		Allerlei gymnastiekoef
1u20						
1u30	Volledige beweging	Volledige beweging	Volledige beweging	Volledige beweging	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger, stoot, werp met bal, hoepel enz..	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...
1u40						
1u50						
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down