Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Speer

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Voetplaatsing	Doelgericht werpen	Blokkeren/ritme	Beenwerking	Algemene training	Algemene training
Key-point 2	Werptuig vasthouden	Voetplaatsing 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 & loopoef met speer	Opwarming specifiek & loopoef met speer	Opwarming specifiek & loopoef met speer	Opwarming specifiek & loopoef met speer	Beweeglijkheid Rompdraaien Met medbal rompoefeningen	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger, stoot, werp met bal, hoepel enz..
30'	MB/<Bal/mousse speer,.. Alle werpvormen slinger,stoot,werp	MB/<Bal/mousse speer,.. Alle werpvormen slinger,stoot,werp	MB/<Bal/mousse speer,.. Alle werpvormen slinger,stoot,werp	MB/<Bal/mousse speer,.. Alle werpvormen slinger,stoot,werp		
40'	Techniek speer Nadruk Key-points	Techniek speer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p	Techniek speer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p	Techniek speer Nadruk Key-points Herh.vorige key-p		
50'					Spurt en reactie	Hordenoefeningen Springoefeningen
1u00	Standworp	Standworp	Standworp	Standworp		
1u10	Deelbeweging werpvormen speer instap -3pas - 5pas	Deelbeweging werpvormen speer instap -3pas - 5pas	Deelbeweging werpvormen speer instap -3pas - 5pas	Deelbeweging werpvormen speer instap -3pas - 5pas	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...	Allerlei gymnastiekoef
1u20						
1u30						Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...
1u40	Volledige beweging halve aanloop	Volledige beweging halve aanloop	Volledige beweging halve + voll aloop	Volledige beweging halve + voll aloop	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger, stoot, werp met bal, hoepel enz..	
1u50						
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down