Voorstel symposium provinciale trainingen

Discipline: Kogel en Discus (Limburg)

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Algemene training	Algemene training	Voetplaatsing	Doelgericht werpen	Blokkeren	Beenwerking
Key-point 2	Snelheid, kracht en werpvormen	Springen, kracht en werpvormen	Werptuig vasthouden	Voet en heupindraai	Volledige beweging	Verwringing
10'	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen	Opwarming algemeen
20'	Beweeglijkheid Rompdraaien Met medbal rompoefeningen	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger,stoot werp met bal, hoepel enz..	Opwarming specifiek	opwarming specifiek Key-point 1 en 2	opwarming specifiek vorige key-points	opwarming specifiek vorige key-points
30'			Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger,stoot,werp	Techniek Kogel Standworp Tussenpas	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger,stoot werp	Beweeglijkheid Rompdraaien Met medbal rompoefeningen
40'	Spurt en reactie		Techniek kogel Standworp	Volledige beweging	Techniek Discus Standworp	
50'		Hordenoefeningen springoefeningen	volledige beweging		1/4 + 1/2 draai	Techniek Discus Standworp
1u00	Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz.			Beweeglijheid Rompdraaien enz... Met medbal rompoefeningen	Volledige beweging	1/4 + 1/2 draai Volledige beweging
1u10		Allerlei gymnastiekoef				
1u20			Korte opwarming met gymnastiekoef,	Techniek Discus Standworp 1/4 + 1/2 draai Volledige beweging	Korte opwarming met gynastiek oef.	Korte opwarming met gynastiek oef.
1u30	Oefeningen met bal Alle werpvormen slinger,stoot werp met bal, hoepel enz..	Krachtinitiatie partneroefeningen Krachtinitiatie partneroefeningen pompen enz...	Techniek Discus Standworp 1/4 + 1/2 draai Volledige beweging		Techniek Kogel Standworp Tussenpas Volledige beweging	Techniek Kogel Standworp Tussenpas Volledige beweging
1u40						
1u50						
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down