

JEROENS SPARTA 300 TRAINING

Wat is Sparta 300: 10 oefeningen die elk 30 maal herhaald worden.

Doelstelling: tegen deze zomer ‘Jeroens Sparta 300 Training’ uitvoeren (10 oefeningen x 30 en dit in een tijd van 6 seconden per oefening en non-stop).

Opbouw: de komende weken zal ik tijdens de ‘online lessen’ de tijd en het aantal x de oefening ‘langzaam’ opbouwen tot we onze doelstelling bereiken. Bekijk aub de links om de oefeningen technisch goed uit te voeren. Tijdens de online lessen zal ik extra tips geven maar deze zijn nooit zo compleet als de voorgestelde links.

Overzicht en inhoud: Jeroens Sparta 300

	De oefening	Technische Info (Fysiek)	Technische Info (Trap of stoot)
01	Met de buik de grond raken + Jab	Geen link nodig hé	<u>Jab</u>
02	Spartan Burpee + Push Kick	<u>Spartan Burpee</u>	<u>Push Kick</u>
03	Jump Lunges (2x) + Kniestoot	<u>Jump Lunges</u>	<u>Kniestoot</u>
04	Met de rug de grond raken + Cross	Geen link nodig hé	<u>Cross</u>
05	Squat Jump + Hoekstoten (L+R, naar hoofd en naar Lichaam= 4 in totaal)	<u>Squat Jump</u>	<u>Hoekstoot</u>
06	Met de buik de grond raken + Uppercut (L+R)	Geen link nodig hé	<u>Uppercut</u>
07	Spartan Burpee + Low Roundhouse Kick	<u>Spartan Burpee</u>	<u>Low Roundhouse Kick</u>
08	Jump Lunges (2x) + SPEAR Flinch Defence	<u>Jump Lunges</u>	<u>SPEAR Flinch Defence</u>
09	Met de rug de grond raken + Zijwaartse Trap	Geen link nodig hé	<u>Zijwaartse Trap</u>
10	Squat Jump + Groin Kick	<u>Squat Jump</u>	<u>Groin Kick</u>