



vechten ALS een viking - viking fitness

Dit schema is opgezet met als doel het verbeteren van het spieruithoudingsvermogen van de spieren die gebruikt worden bij het re-enactment vechten. Het schema bestaat uit een warming-up, kern (1 en 2 met beide 8 oefeningen) en een Cooling-down.

Advies is om dit schema minimaal 1 keer volledig te doorlopen met een regelmaat van 2 a 3 keer per week (minimaal 1 dag rust tussen je trainingen inbouwen) om echt profijt te hebben van training. Wil je meer? Dan kan je het aantal seconden actief aanpassen in het begin is het 40 seconden actief en 20 seconden rust. Dit kan je uitbouwen naar 50 of zelfs 60 seconden actief. Verhoog dan ook de rust periode naar 30 seconden. Bouw het rustig op! Wil je nog meer, doorloop dan kern 1 2x en ga dan door naar kern 2 en draai deze ook 2x.

Tip: download een interval timer voor je mobiel. Ik gebruik zelf deze:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.dreamspark.intervaltimer&gl=NL>

Dit schema kan je doorlopen met een groep, tijdens de training, maar het is ook uitermate geschikt om alleen te doen in de tuin of het park*.

** gebruik dan een houten stok in plaats van een stalen wapen in verband met de wapenwet!*

het schema

De Warming-up:

- Jumping jacks (armen benen wijd) 30 tellen
- Knieën hoog (handen op heuphoogte en met knieën aantikken) 30 tellen
- Hakken billen (handen op je billen en met je hakken aantikken) 30 tellen
- Links en rechtse boksstoot (rustig tempo zonder kracht) 30 tellen
- Armen voorwaarts draaien 30 tellen
- Armen achterwaarts draaien 30 tellen
- Armen om en om voorwaarts 30 tellen
- Armen om en om achterwaarts 30 tellen
- Knieën gebogen en tegen elkaar, draaien linksom 30 tellen
- Knieën gebogen en tegen elkaar, draaien rechtsom 30 tellen
- Schaatsprong (van je ene voet op je andere voet en doorzakken) 16 tellen

KERN 1:

tijd actief 40 seconden, 20 seconden rust en tijd om je klaar te maken voor de volgende oefening.

- 1) **Squats**
- 2) **Slag hoek 1**
- 3) **Schild stoot** (recht naar voren of draai van buiten naar binnen)
- 4) **Slag hoek 2**
- 5) **Schild "side raise"** (gestrekte arm, tegen je zij en schild omhoog bewegen tot schouderhoogte, wissel halverwege van arm)
- 6) **De 16 slaan** (statisch, alleen met je arm en bovenlijf bewegen)
- 7) **Schild "front raise"** (gestrekte arm, voor je been en schild omhoog bewegen tot schouderhoogte, wissel halverwege van arm)
- 8) **De 16 slaan dynamisch** (Ga met schildbeen voor staan en maak een stap met je wapen heen tijdens de slag en werk om je schild heen).

Neem even een paar slokken water en pak een minuut je rust tussen de kern 1 en kern 2.



vechten ALS een viking - viking fitness

KERN 2:

*tijd actief 40 seconden, 20 seconden rust en tijd om je klaar te maken voor de volgende oefening.
In de kern 2 gaan we meer gecombineerde slagbewegingen maken dan de slagen in kern 1.*

- 1) **Burpees** (gestrekt liggen op de grond of push-up houding met benen wijd, kom omhoog met je voeten naast je handen en spring in de lucht en klap in je handen boven je hoofd. Door je knieën buigen als je land!)
- 2) **Slag 1 met uitstap naar rechts** voor, naar slag 12 onder schild door en stap uit met een verdedigende slag 2 op kniehoogte.
- 3) **Slag 2 met uitstap naar links** voor, boven langs achter schild en dan naar slag 1 door om het hoofd te draaien.
- 4) **Draaislag.** (Slag 1 inzetten en draai door om de slag 2 te maken)
- 5) **Schild draai** (schild in gestrekte arm recht voor je uit op schouderhoogte, draai nu links om met gestrekte arm. Halverwege rechtsom draaien)
- 6) **Mountain Climb** (ga in een push-up positie op de grond liggen met je armen gestrekt. Breng nu je knie naar voren richting je kin en beweeg je knie weer naar achter, herhaal dit met links en rechts)
- 7) **Schild-Block van links naar rechts** (beweeg je schild op borsthoogte voor je langs, zodat je de schouder aan je wapenkant afdekt. Beweeg je schild dan weer terug naar de schildkant. Beweeg vanuit je arm en niet draaien met je torso).
- 8) **Van slag 1 via slag 3** op kniehoogte naar slag 12 en uitstappen met slag 2 – combo

COOLING-DOWN:

Bij de cooling down is het zaak dat je alles rustig doet, 50% van het tempo bij de warming-up. Het is de bedoeling dat de afvalstoffen in je spieren de kans krijgen snel afgevoerd te worden doordat we het bloed goed blijven rondpompen maar niet meer extra inspannen.

- De 16 slaan, zonder inspanning alleen je armen gebruiken en slaan alsof in slo-motion – 2x
- Armen voorwaarts draaien (heel rustig 20 tellen draaien)
- Armen achterwaarts draaien (heel rustig 20 tellen draaien)
- Arm voor je borst langs en met je andere hand je elleboog rustig aandrukken (links en rechts 20 tellen vast houden)
- Een hand achter op je nek leggen, net onder je hoofd, en rustig tegendruk geven met je andere hand. (links en rechts 20 tellen vast houden)
- Voeten naast elkaar en met rechte rug uithangen (handen richting je tenen bewegen en rustig veren, 20 tellen vast houden)

Klaar!

Lekker bezig geweest hoor, hou dit vol en probeer 2 tot 3 keer per week je zelf uit te dagen om steeds iets sneller te gaan en je training uit te bouwen. Je gaat merken dat het Vechten als een Viking beter gaat en dat je sneller wordt.

Een goede conditie verbeterd je coördinatie en verhoogt de veiligheid!