

## Schaatsprogramma midden

**Warming up:** 4 rondes, relaxed tempo, laatste ronde extra laag gaan zitten. **Blok 1:** 3 maal 3 rondes. Op het rechte eind druk leveren tegen het ijs door je heup in de afzet naar beneden te drukken.

*Techniek; Timing is alles. Balans, knie gebogen onder je trekken en heup erin drukken. Strekken en neerzetten van het nieuwe been.*

**Blok 2:** 2x 4 rondes. Laat je bovenlichaam meebewegen met de richting van je schaats. In afbeelding 2 hierboven zie je de schaatsers hun bovenlichaam prachtig meebewegen met de slag.

*Techniek; Kijk steeds mee naar links als je op links gaat staan (zie afbeelding) en naar rechts als je op rechts gaat staan. Je lichaam gaat dan ook goed mee.*

**Blok 3:** 4 maal 2 rondes met 1,5 ronde rust (wat meer snelheid). Houd lekker snelheid op het rechte eind en maak mooie lange slagen in de bocht. Probeer je rechterschaats mee te laten sturen de bocht in door goed je rechter knie lang boven je tenen te blijven duwen. (zie afbeelding 3)

*Techniek; door goed druk te leveren blijft je schaats meeglijden in de bocht en stuurt de schaats (mits met goede ronding) mee de bocht door. Blijf wel goed compact.*

**Blok 4:** 2 maal 4 rondes. Houd je lichaam goed in de bocht. Kijk door de bocht heen naar het einde van de bocht. Houd het ritme hoog met niet te veel kracht. (In de afbeelding de noren in december. Toen reden ze goed)

*Techniek; Door je lichaam goed de bocht in te drukken, loopt de bocht vanzelf en houd je gemakkelijk snelheid. Dit werkt heel goed als je in een groepje rijdt.*



Op de afbeelding hierboven zie je de nederlandse ploeg in drie fases hiervan. De achterste zet hard af, nummer twee is al vrij ver in de afzet en de voorste is klaar met afzetten. Je ziet van achter naar voren mooi de heup erin gedrukt worden.



Afbeelding 2



Afbeelding 3



Afbeelding 4