

Warming Up Protocol Nederlandse Boksbond

- bedoeld om de individuele sporter geheel zelfstandig een eigen warming-up te kunnen laten uitvoeren

Totaal tijd: ± 20 minuten

Algemene warming-up

Onderwerp	herhalingen	aanwijzingen	
Joggen	6'	Mentale voorbereiding	
Squat	10	Met stoten hoog - laag	
Lunges voorwaarts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges achterwaarts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges links en rechts	12	Links 6	Rechts 6
Lunges met romp draai (geven van hoeken)	12	Links 6	Rechts 6
one leg squat (enkel aantikken)	12	Links 6	Rechts 6
Superman one leg / bi- en uni lateraal (op de buik, / staand op 1 been, 1 arm of 2 armen)	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
plank	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
superman geknield / uni en bi lateraal	20"	seconden	Links en rechts 10" elk
plank 3 point	10"	5" links, 5" rechts	Vrije arm naar voren wijzen
plank 2 point	8"	4" links, 4" rechts	Been 5 cm liften
Spiderman push up crawl	10	Links 5	Rechts 5
Bridge gestrekt been	10	Links 5	Rechts 5
Push up 1 arm unilateraal staand	20	Links 10	Rechts 10

Specifieke warming-up

Schaduwboksen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op verdedigingen
Schaduwboksen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op counterboksen + aanval
Schaduwboksen - Mentale voorbereiding - strijdwijze - individuele aandachtspunten	2' / 3'	Nadruk op individuele specifieke strijdwijze
reactief (ATP) 2 a 3 seconden	10 x 2" / 3"	kort explosief - aangeven via auditief en/of visueel signaal