**Knock-out Kracht  
In deze ronde werken we aan explosieve kracht en timing. Het doel is om vrij te werken op de bokszak gedurende 2 minuten, en op mijn signaal geef je harde en snelle stoten. We trainen om die switch in je hoofd te maken en je tegenstander te overmeesteren. Wees klaar voor mijn signaal!**

**Ronde 1:** [2 harde directes.]Je werkt vrij op de bokszak en wanneer ik “GA!” roep, voer je [een directe stoot met voorste hand en een directe stoot met achterste hand] zo snel en hard mogelijk uit.

Er zijn 2 doelen om op te focussen:

1. [houd je achterste hand bij je kin voor verdediging tijdens de eerste stoot]
2. [Trek je voorste hand snel terug naar je kin. en tegelijk stoot je met de achterste hand. Deze ontmoeten elkaar onderweg.]

Je kunt dit! Laat je kracht zien! 2 minuten lang in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] . Start vrij werken op de bokszak![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  
 GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  
 GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **Nog 1 minuut:** Blijf krachtig doorgaan, blijf gefocust!   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Onthoud [houd je achterste hand bij je kin voor verdediging tijdens de eerste stoot] en [Trek je voorste hand snel terug naar je kin].  
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Bijna daar, in **5[pause weak] 4 GA! 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak]**

Goed gedaan! Je doet het fantastisch. Neem 45 seconden rust, gebruik deze wijs. Adem in door de neus en adem langzaam en rustig uit door de mond.  
  
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**Ronde 2:** [dubbele trap achterste been]Je werkt vrij op de bokszak en wanneer ik “GA!” roep, voer je [een dubbele trap met het achterste been] zo snel en hard mogelijk uit

Er zijn 2 doelen om op te focussen:

1. [na de eerste trap, land je achterste voet heel kort op de grond en explosief veer je nog een extra trap eruit]
2. [afwisselen van niveau’s. lage trap en lichaam trap]

We gaan ervoor! Laat je woede los! 2 minuten lang in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] . Start vrij werken op de zak![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **Nog 1 minuut:** Blijf krachtig doorgaan, blijf gefocust! **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Onthoud [na de eerste trap, land je achterste voet heel kort op de grond en explosief veer je nog een extra trap eruit] en [wisselende hoogte. lage trap op het been en lichaam trap].  
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Bijna daar, in **5[pause weak] 4 GA! 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak]**

Uitstekend! Neem 45 seconden rust.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**   
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**Ronde 3:** [Directe achterste hand, hoek voorste hand]Je werkt vrij op de bokszak en wanneer ik “GA!” roep, voer je [een directe stoot achterste hand en een hoge hoek voorste hand] zo snel en hard mogelijk uit.

Er zijn 2 doelen om op te focussen:

1. [strek je achterste arm goed uit om je maximale afstand te verkrijgen]
2. [Maak een correcte hoge hoek. De elleboog horizontaal in lijn met je pols en knokkels]

Je bent geweldig bezig! Neem een diepe ademhaling en maak je klaar voor de volgende ronde. Het duurt 2 minuten. Zet je gedachten op scherp in 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] .. Start! [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] **GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
GA![pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  **Nog 1 minuut:** Blijf krachtig doorgaan, blijf gefocust! **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Onthoud [strek je achterste arm goed uit om je maximale afstand te verkrijgen] en [Maak een correcte hoge hoek. De elleboog horizontaal in lijn met je pols en knokkels].  
[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]  
  **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
 **GA!**[pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
**GA!** [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] Bijna daar, in **5[pause weak] 4 GA! 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak]**

geniet van je 45 seconde rust.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

**[** Onthoud,..**]**

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]   
  
Voordat we een langere pauze nemen en wat drinken, hebben we nog één extra ronde!