



K.A.A. Gent VZW
GHELAMCO ARENA

Ottergemsesteenweg Zuid 808
9000 Gent

Telefoon 0032 9 330 23 23

Fax 0032 9 330 23 80

info@kaagent.be

B.T.W. BE 0407.885.394

IBAN BE02 8902 3404 2540 - BIC VDSP BE91

K.A.A. Gent U15-U16: programma winterstop seizoen 2018 – 2019

Beste speler,

Na een intensieve eerste competitieperiode is het tijd om jouw lichaam een beetje welverdiende rust te gunnen. Maar jouw lichaam moet natuurlijk ook klaar zijn voor de tweede competitieperiode én de play-offs die er al snel aankomen. Daarom heeft de staf een schema uitgewerkt om optimaal toe te werken naar de herneming van de trainingen na Nieuwjaar. Er wordt van iedere speler verwacht dat men het bijgevoegde programma zo goed mogelijk opvolgt. Dit in de eerste plaats om fit te zijn voor de herneming van de competitie, anderzijds om het risico op blessures tot een minimum te beperken.

Week 1: Maandag 10 december – Zondag 16 december

Maandag 10 december:

Rust / alternatieve sport

Dinsdag 11 december:

Teamtraining

Woensdag 12 december:

Rust / alternatieve sport

Donderdag 13 december:

Teamtraining

Vrijdag 14 december:

Rust / alternatieve sport

Zaterdag 15 december:

Loopvermogen: 20min rustig lopen (± 10 km/u) – 3min stevig doorlopen (80% van maximale snelheid) – 30min rustig lopen (± 10 km/u)

Atletische vorming: kracht – core stability - balans

Zondag 16 december:

Rust / alternatieve sport

Week 2: Maandag 17 december – Zondag 23 december

Maandag 17 december:

Rust / alternatieve sport

Dinsdag 18 december:

Teamtraining

Woensdag 19 december:

Atletische vorming: kracht – core stability – balans

Donderdag 20 december:

Loopvermogen: 30min rustig lopen (± 10 km/u) – 5x 30sec stevig doorlopen (90% van maximale snelheid) telkens afgewisseld met 30sec rustig lopen – 20min rustig lopen (± 10 km/u)

Vrijdag 21 december:

Rust / alternatieve sport

Zaterdag 22 december:

- Loopvermogen: 8x suicide loopdrill maximaal: 5m voorwaarts – 5m rugwaarts – 10m voorwaarts – 10m rugwaarts – 15m voorwaarts – 15 m rugwaarts – 20m voorwaarts
- Atletische vorming: kracht – core stability – balans

Zondag 23 december:

Rust / alternatieve sport

Week 3: Maandag 24 december – zondag 30 december

Maandag 24 december:

Rust / alternatieve sport

Dinsdag 25 december:

Atletische vorming

Woensdag 26 december:

Rust / alternatieve sport

Donderdag 27 december:

Rust / alternatieve sport

Vrijdag 28 december:

Atletische vorming

Zaterdag 29 december:

Rust / alternatieve sport

Zondag 30 december:

Rust / alternatieve sport

Week 4: Maandag 31 december – Zondag 6 januari

Maandag 31 december:

Loopvermogen: 25min rustig lopen ($\pm 10\text{km/u}$) – 2x 2min stevig doorlopen (80% van maximale snelheid) telkens afgewisseld met 1min rustig lopen – 25min rustig lopen ($\pm 10\text{km/u}$)

Dinsdag 1 januari:

Rust / alternatieve sport

Woensdag 2 januari:

Atletische vorming

Donderdag 3 januari:

Teamtraining

Vrijdag 4 januari:

Rust / alternatieve sport

Zaterdag 5 januari:

Wedstrijd

Zondag 6 januari:

Rust