

Naam:

Trainingsschema scholieren KFC Poperinge

datum		Jonglage					Sit-ups					conditie		
		#	#	#	#	#	#	V?	#	V?	#	V?	duur	V?
woe	10						20		20		20		15'	
don	11						/		/		/		20'	
vrij	12						20		20		20		Vrij	
zat	13						/		/		/		25'	
zon	14						/		/		/		30'	
ma	15						30		30		30		Vrij	
din	16						/		/		/		30'	
woe	17						30		30		30		30'	
don	18						/		/		/		35'	
vrij	19						30		30		30		Vrij	
zat	20						/		/		/		35'	
zon	21						/		/		/		40'	
ma	22						40		40		40		Vrij	
din	23						/		/		/		30'	
woe	24						40		40		40		35'	
do	25						/		/		/		40'	
vrij	26						40		40		40		Vrij	
zat	27						/		/		/		45'	
zon	28						RUST!							
ma	29													
Dins	30	Training!!!												

Jonglage:

Noteer elke dag je 5 hoogste jonglagescores. Probeer er minimum 25 minuten aan te werken. Langer mag natuurlijk ook! Met 1000x te kunnen jongleren ga je geen match winnen, maar het verbeterde balgevoel zal je in elke wedstrijd gemakkelijker doen voetballen! Heel belangrijk dus!!!

Sit-ups

Om zoveel mogelijk blessures te vermijden is het belangrijk dat je een stevig spiercorset opbouwt thv de buik. Vele spieren gaan hierdoor minder belast worden! (lies, quadiceps, hamstrings, etc)

Conditie

Looptempo niet 100%, maar probeer een goed onderhoudend tempo te lopen. Je basisconditie zal hierdoor verbeterd worden, waardoor je beter de eerste trainingen zult verteren, EN dus ook minder risico op blessures!