

Individueel oefenschema spelers nationale U13 KFC Sparta Petegem

Beste speler,

Dit is een individueel oefenschema dat ik jullie aanbied. Het is een vrijblijvend document dat je kan gebruiken in aanloop naar het nieuwe seizoen. Je bent dus niet verplicht dit te volgen maar ik raad het wel ten sterkste aan. Zeker bepaalde stabilisatie-oefeningen zijn heel bevorderend als preventie tegen blessures. Het heeft geen zin af en toe eens wat oefeningen te doen, dus als je je wil engageren probeer dan zeker dit schema te volgen om vooruitgang te boeken.

Veel succes!

Dieter

Week 1:

- 15 juli: looptraining: 5' lopen – 2' stappen – 5' lopen – 2' stappen – 5' lopen. Je loopintensiteit is een traag, rustig tempo. Dit is het tempo waarbij je nog kan babbelen terwijl je loopt.

Week 2:

- 18 juli: training 7' lopen – 3' stappen – 7' lopen – 3' stappen – 7' lopen. Opnieuw het tempo waarbij je kan babbelen terwijl je loopt, zeker niet sneller!
- 20 juli: training 5' lopen – 1' stappen – 10' lopen – 3' stappen – 7,5' lopen. Opnieuw het trage tempo.
- 22 of 23 juli: training 7,5' lopen – 2,5' stappen – 10' lopen – 3,5' stappen – 7,5' lopen. Rustig tempo, lichte looppas.

Week 3:

- 25 juli: 5' lopen – 1' stappen – 10' lopen – 3' stappen – 10' stappen. Rustig tempo, opnieuw waarbij je kan praten terwijl je loopt (zonder te hijgen).
- 27 juli: 4x5' lopen, met 1,5' stappen tussenin. De eerste en de laatste 5' loop je traag. De 2^{de} en 3^{de} 5' lopen ga je een goed tempo lopen dat je kan volhouden (niet sprinten!).
- 29 of 30 juli: 5' traag lopen – 1' snel lopen – 2' stappen – 3' goed tempo lopen – 1' stappen – 2' snel lopen – 4' traag lopen

Probeer te lopen op gras of op een finse piste. De Brielmeersen is ideaal, of op een voetbalterrein. Probeer de straat te vermijden (= gevaarlijk door verkeer + slecht voor gewrichten!).

Augustus: start veldtrainingen!

Drink voldoende water. Na je training drink je best een sportdrank om je reserves terug aan te vullen.

Probeer 3x in de week volgende oefeningen uit voeren om blessures de kop in te drukken! Je mag zelf kiezen wanneer je ze doet, maar wel 3x per week uitvoeren.

Oefening 1:



2x25 seconden volhouden

Oefening 2:



2x 25 seconden volhouden (zowel links als rechts)

Oefening 3:



2x 25 seconden volhouden, zowel links als rechts

Oefening 4:



2x25 seconden volhouden, zowel links als rechts. Dus 4x uitvoeren.

Oefening 5:



2x 25 sec volhouden. Opnieuw links en rechts dus 4x in het totaal.

Oefening 6:

20x sit- up. Maar niet volledig rechtekomen, je tikt met je handen je knieën en gaat dan terug naar omlaag.

Oefening 7:



2x 20 sec volhouden. Opnieuw links als rechts dus in het totaal 4 x uitvoeren.

OEFFEN STEEDS ELKE OEFENING AFWISSELEND IN (tenzij je links en rechts moet uitvoeren)!!! Dus eerst oefening 1, dan oefening 2 (links en rechts) enz. Pas erna start je de 2^{de} reeks opnieuw te beginnen bij oefening 1!