|  |
| --- |
| JEUGDACAMEMIE – KSVO – SEIZOEN 2013 - 2014MEDISCHE CEL KSVO – TOPSPORTADVIES**Thorbjorn De Brul****Specifiek Loopschema voor U 16 / U17**WEEK 1:  |
| **training 1: extensieve duur*** 3 x 15’ HF 155- 165

 5’ lichtjes lopen tussen herhalingen * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden
* Dynamische stretching

Extra: 6 x 60 m x 60” rust aan 60% | **training 2: extensieve duur*** 3 x 20’ HF 155- 165

 5’ lichtjes lopen tussen herhalingen* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden
* Dynamische stretching

Extra: 7 x 50 m x 50” rust aan 70% | **training 3: extensieve duur*** 1 x 35’ HF 155- 165
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden
* Dynamische stretching

Extra: 8 x 40 m x 40” rust aan 80% |
| WEEK 2:  |
| **training 4: extensieve duur*** 1 x 45’ HF 155- 165
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden
* Dynamische stretching

Extra: 9 x 30m x 30” rust aan 90% | **training 5: intensieve duur** * 2 x 18’ anaerobe drempel (HF 175– 185) 5’ lichtjes lopen tss H
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden
* Dynamische stretching
 | **training 6: extensieve duur*** 1 x 50’ HF 155- 165
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden
* Dynamische stretching

Extra: 10 x 20m x 20” rust x 100%  |
| WEEK 3:  |
| **training 7: fartlek*** 1 x 45’ in park wisseltempo

= 1x 10min inlopen <155HF= 2x 10min intensief (170 – 180HF)=2x10min extensief (155 – 165 HF)* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 30’’ volgehouden
* Dynamische stretching
 | **training 8: extensieve duur*** 1 x 45’ HF 155- 165
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 30’’ volgehouden
* Dynamische stretching
 | **training 9: extensieve interval** **op voetbalveld*** (7 H van 300 m(± 1 ronde)) x 4

 anaerobe drempel (HF 170-185) 1 breedte of ½ lengte marcheren tssH 300 m marcheren tss reeksen• kracht- en stabilisatiecircuit: elke  oefening wordt 30’’ volgehouden.* Dynamische stretching
 |
| **WEEK 4:**  |
| **training 10: extensieve duur*** 1 x 50’ HF 155- 165
* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 35’’ volgehouden
* Dynamische stretching
 | **training 11: intensieve duur*** 15’ HF 145 – 160

 15’ HF 160 – 175 15’ HF 145 – 160 15’ HF 160 – 175 5’ marcheren tss H• kracht- en stabilisatiecircuit: elke  oefening wordt 35’’ volgehouden | **training 12: extensieve duur*** 2 x 35’ HF 155- 165

 5’ marcheren tss H* kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 35’’ volgehouden
* stretching
 |

**KRACHT- EN STABILISATIECIRCUIT**

|  |  |
| --- | --- |
| BESCHRIJVING | FIGUUR/FOTO |
| 1. Krachtoefening arm-borstspieren
* Plaats je in pomphouding.
* Zorg dat je bilspieren en buikspieren opgespannen zijn en vorm een rechte plank.
* Behoud je vormspanning terwijl je naar de grond gaat en herhaal zoveel als nodig.
 |  |
| 1. Rechte buikspieren
* Til je benen omhoog en breng je knieën in een hoek van 90° (eventueel voeten in elkaar gekruist).
* Breng je handen achter uw hoofd, zonder aan uw hoofd te trekken (sla uw handen dus NIET achter uw hoofd in elkaar).
* Gebruik uw buikspieren om uw hoofd en bovenlichaam op te tillen, terwijl u uw onderrug stevig tegen de grond drukt.
* Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig.
 |  |
| 1. Krachtoefening beenspieren: uitvalspassen
* Breng je handen in je zij.
* Maak een grote pas naar voor.
* Buig niet te diep door: let erop dat je knie niet voorbij je teen komt.
* Varieer in snelheid en richting (voor, schuin, zijwaarts).
* Doe voort zolang als nodig.
 |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de plank
* Startpositie steunend op je voorarmen en je tenen.
* Strek je uit waarbij je een rechte lijn vormt van hielen tot schouders.
* Span je buikspieren en billen aan.
* Til afwisselend je rechter en linkerbeen gestrekt van de grond.
* Zak niet in maar houd de heupen in een rechte lijn met schouders en voeten.
* Doe deze oefening zolang als nodig.
 |  |
| 1. Krachtoefening beenspieren: squats
* Laat je armen naast het lichaam hangen.
* Houd je rug recht.
* Zet je voeten op heupbreedte.
* Buig je benen en breng je armen naar voor terwijl je de hielen op de grond houdt.
* Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig
 |  |
| 1. Stabilisatieoefening: superman
* Start in handen- en knieënstand.
* Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.
* Strek het rechterbeen naar achter en de linkerarm naar voor. Arm, romp en been vormen één rechte lijn.
* Wissel dit af met het andere been en arm.
* Herhaal zoveel als nodig.
 |  |
| 1. Schuine buikspieren
* Plaats de rechtervoet over de linker knie en til je hoofd, je armen en je schouderbladen van de grond.
* Laat de onderrug op de grond en breng je linkerelleboog naar je rechterknie.
* Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig.
* Nadien wisselen.
 |  |
| 1. Krachtoefening adductoren
* Zijlig. Onderste been gestrekt, bovenste been gebogen met de knie naar voren zodat de voet voor de knie van het onderste been valt.
* Onderste been gestrekt omhoog en omlaag brengen zonder het bekken in te draaien.
* Herhaal zoveel als nodig en wissel van been.
 |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de zijwaartse plank
* Startpositie steunend op je linker voorarm en linker onderbeen (knie in 90°).
* Til je bovenste been en je heupen op tot je schouder, je heup en je gestrekte been een rechte lijn vormen, parallel aan de grond.
* Houd deze positie aan zolang als nodig en herhaal de oefening op de andere zij.
 |  |
| 1. Krachtoefening rugspieren
* Buiklig, het lichaam gestrekt.
* De benen gestrekt, de armen gestrekt langs de oren.
* Hef beide armen en de gestrekte benen gelijktijdig van de grond.
* Span je bilspieren aan.
* Houd deze positie aan zolang als nodig.
 |  |
| 1. Stabilisatieoefening enkel
* Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht.
* Ga op je linkerbeen staan, je standbeen is licht gebogen.
* Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond.
* Houd deze positie aan zolang als nodig en herhaal de oefening op de andere voet.
 |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de brug
* Ga op je rug liggen en buig je knieën tot 90°.
* Je armen liggen naast het lichaam met je handenpalmen naar beneden.
* Til je billen van de grond en vorm een rechte lijn met je knieën, heupen en schouders.
* Strek afwisselend je linker en rechterbeen uit, breng het been gestrekt zijwaarts en houd daarbij je heupen in positie.
* Herhaal zoveel als nodig.
 |  |