

Loopschema U17 voorbereiding seizoen 2017-2018



Woensdag 14/06

10 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 10 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

zaterdag 17/06

10 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 10 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 19/06

12 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 12 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 21/06

12 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 12 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 24/06

10 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 2 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 10 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet.

Opnieuw na elke 2 minuten een sprint van 5 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 26/06

15 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 15 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 28/06

15 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 15 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 01/07

12 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 2 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 12 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet.

Opnieuw na elke 2 minuten een sprint van 8 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 03/07

17 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 17 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 05/07

17 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 17 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 08/07

12 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 2 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 12 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet.

Opnieuw na elke 2 minuten een sprint van 10 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 10/07

20 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 12/07

20 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 15/07

15 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 2 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 15 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet.

Opnieuw na elke 2 minuten een sprint van 12 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 17/07

22 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 22 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 19/07

22 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 22 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 22/07

15 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

Hierbij, na elke 2 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 15 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet.

Opnieuw na elke 2 minuten een sprint van 15 seconden aan 100%

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Dinsdag 25/07

Eerste training nieuw seizoen!!!!

