

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: BRADT

Voornaam: Moreno

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <161> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: BURSENS

Voornaam: Thomas

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <160> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: DE LANGHE

Voornaam: Daan

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <160> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: DEGRYSE

Voornaam: Yaron

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <162> en <166> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: DEWAELE

Voornaam: Gilles

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <162> en <166> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: GHEERAERT

Voornaam: Edouard

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <161> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: JANSSENS

Voornaam: Nicolas

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <162> en <166> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: RYCKAERT

Voornaam: Geoffrey

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <159> en <164> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: SAHNOUNE

Voornaam: Camil

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <164> en <168> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VAN CAELENBERG

Voornaam: Tim

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <163> en <167> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VANSTEENKISTE

Voornaam: Göran

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <160> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VANYSACKER

Voornaam: Anouk

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <159> en <164> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VERCAUTEREN

Voornaam: Mathias

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <160> en <164> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VERKINDERE

Voornaam: Ayrón

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <160> en <164> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema under 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: VERSTRAETE

Voornaam: Dylan

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <163> en<167> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 under 17

Individueel oefenschema onder 17 Cercle Brugge winterstop '12-'13

Naam: Teamgemiddelde

Voornaam:

Het is de bedoeling om tijdens de drie weken durende winterstop de conditie op peil te houden d.m.v. looptrainingen en blessurepreventieve oefeningen voor romp- en beenspieren. Deze oefeningen komen uit het preventieprogramma van de FIFA meer bepaald "The Eleven". Het zijn de oefeningen die werden aangeleerd tijdens het woensdagprogramma.

Looptrainingen

Drie extensieve duurtrainingen (EDT) per week waarbij aan een hartslag tussen <161> en <165> Slag/min wordt gelopen. Er gelopen wordt in drie blokken van 10 minuten met tussenin lichte rekking van kuitspieren en bovenste/achterste beenspieren. De hartslagzones werden op individuele basis opgesteld en dienen bijgevolg gerespecteerd te worden. Tussen elke looptraining is er minstens één rustdag waarbij oefeningen op rompstabiliteit getraind wordt.

Rompstabiliteit

Er zijn in totaal een zestal oefeningen voor de romp- en beenspieren. Deze oefeningen worden driemaal per week uitgevoerd met telkens twee herhalingen en bij voorkeur de dag na de looptrainingen.

Bench in voorlig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in voorlig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op rechter elleboog/been, rechterhand omhoog en linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en rechterbeen, linkerbeen 30 cm van de grond (30")

Bench in ruglig met steun op ellebogen en linkerbeen, rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Sideway met steun op linker elleboog/been, rechterhand omhoog en rechterbeen 30 cm van de grond (30")

Beenspieren

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen en terug opvangen

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en 8-vorm tussen de benen maken

Licht gehurkt op linkerbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Licht gehurkt op rechterbeen de bal 20 maal naar muur werpen, opvangen en de grond tikken met de bal

Indien je vragen hebt aarzel niet om mij te contacteren,

David Carpels

0474/608 543

carpelsmeheus@skynet.be

Individueel oefenschema Winterstop 2012 onder 17

