

Fysiek voorbereidingsschema seizoen 2016 – 2017- KFC Izegem u16

Korte uitleg:

Op maandag 1/7 volgt de laatste sessie “groepslooptraining” en we herbeginnen opnieuw op 20/7. Daartussen volgt een onderstaand schema die iedereen volgt. Dus de eerste dag dat je dit volgt is op maandag 4/7 of dinsdag 5/7. Sowieso is je laatste individuele training op maandag 18/7 of dinsdag 19/7

Tips:

- Hartslagmeter gebruiken
- Goed schoeisel
- Loop niet op verharde ondergrond (gebruik piste, gras,... zeker niet op straat gaan lopen)
- Na iedere individuele loopsessie hou je sowieso een dag rust (dit zijn dan 3 tot 4 trainingen per week). Op de dagen dat je je loopschema niet moet volgen (de zogezegde rustdag) kan je dan eens iets anders doen zoals zwemmen, fietsen, ‘matchke spelen met de vrienden’
- Hou je strikt aan je loopschema. De eerste teamtrainingen zullen we meteen testen waar iedereen staat op conditioneel vlak. Spelers die het schema niet volgen haal je er zo uit alsook op de hartslagmeter zal je dit kunnen zien.
- Voorzie na een individuele loopsessie altijd een uitloopsessie van ongeveer 10min aan een rustig extensief tempo met ongeveer dezelfde hartslag

Fysisch schema:

Dag 1:

10min inlopen (HF 130-140) - extensief

10min lopen (HF 140-160)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

10min lopen (HF 140-160)

Dag 2:

10min inlopen (HF 130-140) – extensief

10min lopen (HF 140-160)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

10min lopen (HF 140 – 160)

Dag 3:

10min inlopen (HF 130-140)

5min lopen (HF 140- 160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

5min lopen (HF 140-160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen – pas op: moet ongeveer evenveel dalen als de eerste rustpauze. Dat wil dan zeggen dat je goed recupereert)

5min lopen (HF 140-160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen – pas op: moet ongeveer evenveel dalen als de vorige keren rustpauze)

5min lopen (HF 140-160)

Dag 4:

10min inlopen (HF 130-140)

5min lopen (HF 140- 160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

5min lopen (HF 140-160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen – pas op: moet ongeveer evenveel dalen als de eerste rustpauze. Dat wil dan zeggen dat je goed recupereert)

5min lopen (HF 140-160)

3min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen – pas op: moet ongeveer evenveel dalen als de vorige keren rustpauze)

5min lopen (HF 140-160)

Dag 5:

10min inlopen (HF 130-140)

15min lopen (HF 150-170)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

15min lopen (HF 150-170)

Dag 6:

10min inlopen (HF 130-140)

10min lopen (HF 160-180)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

10min lopen (HF 160-180)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen – pas op: moet ongeveer evenveel dalen als de eerste rustpauze)

10min lopen (HF 160-180)

Dag 7:

10min inlopen (HF 130-140)

15min lopen (HF 160-180)

5min rustig lopen (hartfrequentie zal dalen)

15min lopen (HF 160-180)

Dag 8:

10min inlopen (HF 130-140)

30min lopen (HF 150-170)