

Fysieke programma december 2016 - WINTERSTOP - U16 K.A.A. Gent

Zo 18/12/2016	Di 20/12/2016	Do 22/12/2016	Za 24/12/2016
Training +/- 1u15'	Training +/- 1u25'	Training +/- 1u45'	Training +/- 1u30'
5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)
12' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	15' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	20' lopen HF 140-160 (70-80% HF max)	15' lopen HF 140-160 (70-80% HF max)
-> telkens na 4' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%
5' touwspringen 1H: 30" - RH:30" - H: 5x	7' touwspringen 1H: 30" - RH:30" - H: 7x	5' dynamische stretching	5' dynamische stretching
10' bal jongleren	10' kappen/draaien	5' Expl. Kracht: Squad + omhoog springen	15' alg. kracht (buik, rug, armen) + rompstabilisatie
12' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	15' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	-> H: 8x RH: 10" S: 2x RS: 2'	-> 1H: 20" RH: 30" H: 2x - S: 2x RS: 3'
-> telkens na 4' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	20' lopen HF 140-160 (70-80% HF max)	6' lopen HF 150-180 (75-90% HF max) IDT = E2
10' rompstabilisatie	10' leiden bal + dribbelbewegingen	10' Rompstab. -> 3 oefeningen	7' touwspringen 1H: 30" - RH:30" - H: 7x
12' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	15' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	-> 1H: 20" RH: 20" H: 2x	5' bal jongleren
-> telkens na 4' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	10' bal leiden + dribbelbewegingen	6' lopen HF 150-180 (75-90% HF max)
10' Statische stretching	10' Statische stretching	+ kappen/draaien	5' springen over bal (zijw. - voor/achter)
		20' lopen HF 140-160 (70-80% HF max)	-> 1H: 30" RH: 30" H: 5x
		-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	15' lopen HF 140-160 (70-80% HF max)
		10' statische stretching	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%
			10' statische stretching
Ma 26/12/2016	Di 27/12/2016	Wo 28/12/2016	Do 29/12/2016
Training +/- 1u35'	Training +/- 1u30	Training +/- 1u30	EERSTE TRAINING
5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	5' inlopen HF 130-140 (65-70% Hfmax)	
20' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	5' dynamische stretching	5' dynamische stretching	
-> telkens na 2' spurt van 3" à 100%	30' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	30' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	
10' bal leiden + dribbels	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	
5' springen over bal (zijw. - voor/achter)	5' dynamische stretching	5' dynamische stretching	
-> 1H: 30" RH: 30" H: 5x	5' touwspringen	5' touwspringen	
20' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	-> 1H: 30", H: 5x, RH: 30"	-> 1H: 30", H: 5x, RH: 30"	
-> telkens na 2' spurt van 3" à 100%	30' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	30' lopen HF 140-160 (70-80% Hfmax)	
5' algemene kracht (buik, rug, armen)	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	-> telkens na 3' spurt van 3" à 100%	
-> 1H:20", H:2x (elk), RH:20"	10' statische stretching	10' statische stretching	
20' HF 140-160 (70-80% Hfmax)			
-> telkens na 2' spurt van 3" à 100%			
10' statische stretching			