

Week 1

22juli-25juli

extensieve duur

Week 2

26juli-1augustus

extensieve duur

Week 3

2augustus-8augustus

intensieve duur

Week 4

9augustus-15augustus

intensieve duur

Week 5

16augustus-22augustus

extensief interval

18/08/ eerste comp wedstrijd

Week 6

23augustus-29augustus

intensief interval

Week 7

30augustus-5september

extensieve duur

Week 8

6september-12september

extensieve duur

Week 9

13september-19september

intensieve duur

Week 10

20september-26september

intensieve duur

Week 11

27september-3oktober

extensief interval

Week 12

4oktober-10oktober

intensief interval

Week 13

11oktober-17oktober

extensieve duur

Week 14

18oktober-24oktober

extensieve duur

Week 15

25oktober-31oktober

intensieve duur

Week 16

1november-7november

intensieve duur

Week 17

8november-14november

extensieve interval

Week 18

15november-21november

intensief interval

Week 19

22november-28november

extensieve duur

Week 20

29november-5december

extensieve duur

04/12 laatste wedstrijd voor winterstop

Week 21

6december-12december

intensieve duur

Week 22

12december-19december

Winterstop

Week 23

20december-26december

Winterstop

Week 24

27december-2januari

Winterstop

Week 25

3januari-9januari

extensieve duur

1e training na winterstop

Week 26

10januari-16januari

extensieve duur

1e comp wedstrijd na winterstop

Week 27

17januari-23januari

intensieve duur

Week 28

24januari-30januari

intensieve duur

Week 29

31januari-6februari

extensief interval

Week 30

7februari-13februari

intensief interval

Week 31

14februari-20februari

extensieve duur

Week 32

21februari-27februari

extensieve duur

Week 33

28februari-6maart

intensieve duur

Week 34

7maart-13maart	intensieve duur
----------------	-----------------

Week 35

14maart-20maart	extensief interval
-----------------	--------------------

Week 36

21maart-27maart	intensief interval
-----------------	--------------------

Week 37

28maart-3april	extensieve duur
----------------	-----------------

Week 38

4april-10april	extensieve duur
----------------	-----------------

Week 39

11april-17april	intensieve duur
-----------------	-----------------

Week 40

18april-24april	intensieve duur
-----------------	-----------------

Week 41

25april-30april	intensieve duur
-----------------	-----------------

laatste comp wedstrijd

3x/week extensieve duur 40min(HF $\pm$ 150)

3x/week extensieve duur 40min(HF $\pm$ 150)

- Zorg voor een uitlooptraining binnen 24 uur na de wedstrijd. Dat gebeurt aan de ha
- Ga van omvang naar intensiteit. Gebruik dus vooral extensieve en intensieve duuroe
- Tussen de laatste intensieve intervaltraining en de wedstrijd moet ten minste 48 uu

Algemene principi

	<i>duur</i>	<i>intensiteit</i>
<i>extensieve duurtraining</i>	30-90min	140-170HF
<i>intensieve duurtraining</i>	34-40min	170-180HF
<i>extensieve intervaltraining</i>	30-60sec	170-185HF
<i>intensieve intervaltraining</i>	15-30sec	185-195HF

Overzicht van de verscl

<i>Rangorde intensiteit</i>	<i>soort kracht</i>	<i>intensiteit</i>
<i>1</i>	maximale kracht	70-100%
<i>2</i>	explosieve kracht	50-70%
<i>3</i>	basiskracht	50-70%
<i>4</i>	snelkracht en duurkracht	20-50%

Alq

<i>Soort kracht</i>	<i>Intensiteit</i>	<i>Herhalingen</i>
<i>maximale kracht</i>	70-100%	1 tot 12
<i>explosieve kracht</i>	50-70%	6 tot 12
<i>basiskracht</i>	50-70%	10 tot 20
<i>snelkracht</i>	30-50%	8 tot 12
<i>duurkracht</i>	20-50%	30 tot 60

Alge

<i>Eigenschap</i>	<i>Duur</i>	<i>Intensiteit</i>
-------------------	-------------	--------------------

<i>Startsnelheid</i>	1-2sec, 5-15meter	maximaal
<i>Versnellingsvermogen</i>	2-6sec, 15-50meter	maximaal
<i>Snelheidsuithouding</i>	6-10sec, 50-80meter	maximaal
<i>Herhaald kort sprintvermogen</i>	2-4sec, 10-15mtot20-30m	maximaal

Algemene richtlijn

nd van een hartslagmeter op de club of gewoon thuis. Deze uitlooptraining neemt ongeveer 45 minuten in beslag. De trainingen worden in twee delen uitgevoerd: de eerste helft bestaat uit oefeningen in het begin van de week en train snelheid op het einde van de week.
r liggen.

Opbouw van de verschillende trainingsmethoden voor de a-cyclische aërobe uithouding

<i>herhalingen</i>
6x10min, 5x12min, 4x15min, 3x20min
5x6min, 5x8min
6tot8
4tot8

De verschillende soorten kracht, de intensiteit en de overeenstemmende voetbalspecifieke krachten

<i>voetbalkracht</i>
duelkracht, sprongkracht
sprongkracht, startkracht, trapkracht
ter ondersteuning van alle acties
versnellingsvermogen, 2e sprintfase, voorwaarde om acties de ganse wedstrijd vol te houden

Algemene trainingsprincipes voor de verschillende krachteigenschappen

<i>Reeksen</i>
4 tot 6
4 tot 5
3 tot 5
4 tot 5
3 tot 4

Algemene trainingsprincipes voor de verschillende snelheidseigenschappen

<i>Herhalingen</i>

8 tot 10
6
4 tot 6
6 tot 10



eslag.



<i>series</i>	<i>rust</i>
geen	2min
geen	3tot5min
2tot5	herh: 45-90sec, series: 4-6min
2tot4	herh: 15-30sec, series: 4-6min



<i>Rust tussen de reeksen</i>	<i>Uitvoering</i>
3-4min	vloeiend
3-4min	snel
3-4min	vloeiend
3-4min	snel
1-2min	optimaal



<i>Reeksen</i>	<i>Rust</i>
----------------	-------------

2 tot 4	herh: 30sec, reeks: 4-6min
1 tot 2	herh: 1-2min, reeks: 4min
1 tot 2	herh: 2-4min, reeks: 6min
2 tot 4	herh: 10sec, reeks: 4-6min