**Programma tussenseizoen U14  
Tweede week juli**  
**Maandag:**

40 minuten lopen:

5 minuten inlopen aan hartslagwaarde < 160

5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170

5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190

5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170

5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190

5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170

5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190

5 minuten uitlopen aan hartslagwaarde < 160

**Dinsdag:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Rompstabilisatie | Voorwaartse brug | | | 2 x 15" aanhouden |
|  | Rugwaartse brug | | | 2 x 15" aanhouden |
|  | Zijwaartse brug rechts | | | 2 x 15" aanhouden |
|  | zijwaartse brug links | | | 2 x 15" aanhouden |
| Jonglage | | Afwisselend rechter voet, linker voet, dijen, hoofd | | | |
| 10' | | Opgooien controles binnenkant, buitenkant voet | | | |
|  | | Opgooien controles wreef, voetzool | | | |
| Kracht | Schouders en armen | | Pompen handen dicht bij elkaar | | | | 10 x |
|  | Schouders en armen | | Pompen handen breed | | | | 10 x |
|  | Buikspieren | | Voeten in lucht en curl ups | | | | 15 x |
|  | Schuine buikspieren | | Zie foto | | | | 10 x/rechts/links |
|  | Rugspieren | | Buiklig en rechter arm, linker been in lucht | | | | 10 x |
|  | Rugspieren | | Buiklig, armen en benen 20cm in lucht en aanhouden | | | | 2 x 5" aanhouden |
|  | Beenspieren | | Squadhouding | | | | 5 x 5" aanhouden |
|  | Beenspieren | | Lunge rechts en links | | | | 5 x 5" aanhouden/rechts/links |

**Woensdag:**

50 minuten lopen:   
3 minuten inlopen < 160  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170  
5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190  
2 minuten lopen aan hartslagwaarde 180 - 200  
3 minuten uitlopen < 160  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170  
5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190  
2 minuten lopen aan hartslagwaarde 180 – 200  
3 minuten uitlopen < 160  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 - 170  
5 minuten lopen hartslagwaarde 170 - 190  
2 minuten lopen aan hartslagwaarde 180 – 200  
5 minuten uitlopen aan hartslagwaarde < 160

**Donderdag:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kracht | Schouders en armen | Pompen handen schouderbreedte | 15 x |
|  | Buikspieren | Voeten in lucht en curl ups | 15 x |
|  | Rugspieren | Buiklig en rechter arm, linker been in lucht | 10 x |
|  | Beenspieren | Squadhouding | 3 x 5" aanhouden |
|  | Beenspieren | Lunge rechts en links | 3 x 5" aanhouden/rechts/links |

|  |  |
| --- | --- |
| Snelvoetenwerk | Achtjes lopen vooruit, achteruit |
| - zonder bal | Rond potje rechts, rond potje links voorwaarts blijven kijken |
| 5' | Loopladder: verschillende oefeningen snel voetenwerk |
|  |  |
| - met bal | Achtjes lopen met bal |
| 5' | Tussen 2 voeten van rechts naar links |
|  | 2 voeten op en af de bal |
|  |  |
| Wendbaarheid | T-vorm met maximale afstanden 5m |
| 5' | Kan met of zonder bal |
|  | Tussen potjes of paaltjes zijwaarts vorderen vooruit en achteruit |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rompstabilisatie | Voorwaartse brug rechts been in lucht | 15" aanhouden |
|  | Voorwaartse brug links been in lucht | 15" aanhouden |
|  | Rugwaartse brug benen gespreid | 15" aanhouden |
|  | Ruwaartse brug op schouders rechter been gestrekt | 15" aanhouden |
|  | Ruwaartse brug op schouders linker been gestrekt | 15" aanhouden |
|  | Zijwaartse brug benen open rechts | 15" aanhouden |
|  | Zijwaartse brug benen open links | 15" aanhouden |

**Vrijdag:**Loopprogramma:   
5 minuten inlopen aan hartslagwaarde < 160  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160  
400 meter in minder dan 90 seconden  
5 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160

**Zaterdag:**  
30 minuten loslopen met tussendoor blokje kracht:  
1. 15 minuten inlopen aan hartslagwaarde < 160  
2. Kracht:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kracht | Schouders en armen | Pompen handen schouderbreedte | 15 x |
|  | Buikspieren | Voeten in lucht en curl ups | 15 x |
|  | Rugspieren | Buiklig en rechter arm, linker been in lucht | 10 x |
|  | Beenspieren | Squadhouding | 3 x 5" aanhouden |
|  | Beenspieren | Lunge rechts en links | 3 x 5" aanhouden/rechts/links |

3. 15 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160

**Zondag:**  
Rust

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schouders en armen** | **Buikspieren** | **Rugspieren** | **Beenspieren** |
| Handen schouderbreedte | Curl up | Afwisselend re been, li hand | Squadhouding (zonder gewichten) |
| |  | | --- | |  | |  | http://www.mtchuizen.com/oefeningen/bekken/rug_oef8.gif |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |
| Handen breed | Schuine buikspieren | Handen en voeten 20cm in lucht |
| [http://www.wezooz.be/gallery/stills/pompen-bovenlichaam-fitness-oefening.jpg](http://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&docid=t1r-KOdMBauqlM&tbnid=pa65JcQVXRiEhM:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.wezooz.be/video-vrije-tijd/pompen-bovenlichaam-fitness-oefening&ei=IoykUeXQO46r0AXX5oCABg&psig=AFQjCNG_7PsHrpyz8aWGDJXrRBa3rWCSdg&ust=1369824651376482)   |  | | --- | |  | | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ3BTOng9mJYhUsPTNVrACsOLu9jx1_j1Hg5RnGYKoIB2PICmH6 |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  | Lunge (zonder gewichten) |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Voorwaartse brug** | **Zijwaartse brug** | **Rugwaartse brug** |
| |  | | --- | |  | |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |