**Programma tussenseizoen U14  
Alternatief programma voor spelers die niet tijdig terug zijn  
Training telkens af te wisselen met rustdag**  
**Training 1:**

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

**Training 2:**

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

**Training 3:**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

**Training 4:**50 minuten lopen:   
- 25 minuten lopen aan hartslagwaarde 150 – 160  
- jonglage met bal   
- 25 minuten lopen aan hartslagwaarde 150 - 160

**Training 5:**  
40 minuten lopen + sprint van 3 seconden tussendoor:   
5 minuten inlopen < 160  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten lopen hartslagwaarde 160 – 170  
+ 1 sprint van 3’’  
5 minuten uitlopen < 160

**Training 6:**  
5 minuten inlopen aan hartslagwaarde 160 - 170  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde 160 - 170  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde 160 – 170  
400 meter in minder dan 90 seconden  
2 minuten loslopen aan hartslagwaarde 160 - 170  
400 meter in minder dan 90 seconden  
5 minuten loslopen aan hartslagwaarde < 160

**Training 7:**   
50 minuten lopen:   
- 25 minuten lopen aan hartslagwaarde 150 – 160  
- jonglage met bal   
- 25 minuten lopen aan hartslagwaarde 150 - 160

**+ Oefeningen kracht en blessurepreventie naar keuze telkens op een rustdag!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| |  | | --- | |  | |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |