

INDIVIDUEEL LOOPPROGRAMMA MIDDENBOUW KM TORHOUT VOORBEREIDING NIEUW VOETBALSEIZOEN

DOEL:	1. Aanvang training met voldoende basisconditie 2. Blessurepreventie (overbelasting)		
TIPS:	1. Vermijd het lopen op een harde ondergrond (straat). Zoek een voetbalveld/piste/park. 2. Zorg voor stevige loopschoenen. 3. Elke week bevat 3 trainingsdagen. Tussen 2 trainingen minimaal 1 dag rust laten. 4. Als je een hartslagmeter ter beschikking hebt, gebruik deze. 5. <u>Rustig inloop tempo</u> betekent ontspannen lopen. Je kunt vlot praten terwijl je loopt. (max 150 slagen/min) 6. <u>Duurloop</u> betekent lopen op een gelijk tempo. Je bent nog in staat om te praten. (150-160 slagen/min) 7. Voor de stretching (dynamisch en statisch) en rompstabiliteit: zie beschrijving met foto's. 8. Zorg voor voldoende vochtopname (drinken is de boodschap).		
datum	activiteit	opdrachten	± duur
1ste week van juli	dag 1: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 3 x 10 minuten <u>duurloop</u> ; 2 minuten rust (hartslag controleren) rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 36 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
	dag 2: individuele vrije sportactiviteit	kies vrij een sportactiviteit: Tennis, zwemmen, fietsen, badminton, basketten ... met een vriend. (geen voetbal)	60 minuten
	dag 3: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 4 x 8 minuten <u>duurloop</u> ; 2 minuten rust (hartslag controleren) rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 38 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
2de week van juli	dag 1: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 3 x 12 minuten <u>duurloop</u> ; 1 minuut rust (hartslag controleren) rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 39 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
	dag 2: individuele vrije sportactiviteit	kies vrij een sportactiviteit: Tennis, zwemmen, fietsen, badminton, basketten ... met een vriend. (geen voetbal)	60 minuten
	dag 3: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) <u>duurloop</u> : 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
3de week van juli	dag 1: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) <u>duurloop</u> : 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
	dag 2: individuele vrije sportactiviteit	kies vrij een sportactiviteit: Tennis, zwemmen, fietsen, badminton, basketten ... met een vriend. (geen voetbal)	60 minuten
	dag 3: individuele looptraining	opwarming: <u>rustig inloop tempo</u> dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) <u>duurloop</u> : 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: <u>rustig inloop tempo</u> statistische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten

ROMPSTABILISATIE

Zorg steeds dat je bij elke oefening zo gestrekt mogelijk blijft ("als een plank"). Spieren maximaal ontspannen. Blijven ademen! Ademhaling mag niet blokkeren.

Rompstabilisatie is een vorm van krachttraining om de romp sterker te maken.

<u>ZIJDELIJNSE BRUG</u> steun op je elleboog duw je bekken van de grond tracht deze positie 2 x 20 sec aan te houden doe dit langs beide zijden <i>varianten: been omhoog, been omhoog en arm loodrecht omhoog</i>	
<u>VOORLIG STEUN OP ELLEBOGEN</u> steun op beide ellebogen tracht deze positie 2 x 20 sec aan te houden	
<u>RUGLIG MET ROMPSTEUN</u> steun op je schouders hef je bekken van de grond steun op beide voeten, knieën gebogen doe dit twee maal 20 sec <i>variant: been gestrekt omhoog in de lijn van de romp</i>	
<u>KNIEZIT MET GESTREKTE LEDEMATEN</u> ga op handen en knieën zitten zorg dat je armen loodrecht staan strek één arm recht voor je uit en het tegenovergesteld been recht achteruit doe dit 20 sec en wissel dan van arm en been	
<u>POMPHOUDING OP BAL</u> zet beide armen op een bal strek beide armen zorg dat je romp één rechte lijn vormt met je benen doe dit twee maal 20sec	

DYNAMISCHE STRETCHING = spieren rekken vanuit een beweging

- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterknie heffen tot 90°
- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterhiel naar zitvlak brengen
- in lichte looppas afwisselend links en rechts op een fictieve bal trappen (niet direct doorzwaaien met been in het begin)
- hou een leuning vast met 1 hand en kijk langs leuning
zwaai het been het dichtst bij de leuning van voor naar achter en terug draai om en doe hetzelfde met ander been
- hou een leuning vast met 2 handen en kijk naar de leuning
zwaai je been zijwaarts naar links en naar rechts en terug doe dan hetzelfde met je ander been
- al stappend linker- en rechterknie afwisselend heffen tot 90° en uitdraaien naar buitenkant
- in huppelpas linker- en rechterknie afwisselend zijwaarts opheffen tot 90° en draaien naar binnen

STATISCHE STRETCHING = spieren rekken in stilstand

Doe de onderstaande oefeningen en hou rekening met de volgende zaken:

- telkens 10 tellen aanhouden voor elke zijde
- zorg dat je een lichte rek voelt, maar ga niet verder dan dat!
- maak geen verende bewegingen

KUITSPIEREN

beide voeten wijzen voorwaarts
achterste voet blijft plat op de grond
achterste been blijft gestrekt
door het voorste been buigen tot je een lichte rek voelt



HAMSTRINGS

linker over rechter been plaatsen
achterste been goed gestrekt houden
neus naar linker knie brengen tot je lichte rek voelt



QUADRICEPS

knieën goed tegen elkaar houden
romp blijft recht
been vastnemen aan de enkel, liever niet aan de voet



HEUPBUIGER

achterste been ver naar achter uitstrekken
(je kan dit ook doen door voetpunt in de grond
te plaatsen en knie van de grond te houden)
goed door de voorste knie buigen, tot je rek aan de
voorkant van de dij voelt



HEUPSTREKKER

ga op de grond liggen
neem je rechter knie vast en trek deze zo dicht
mogelijk bij de borst
probeer het linkerbeen op de grond te houden



ter herinnering

ZWEMMEN EN SPELEN IN WATER OM JE CONDITIE TE ONDERHOUDEN TIJDENS HET TUSSENSEIZOEN

Bij het zwemmen of het in het water spelen doe je een beroep op bijna iedere spier in je lichaam.

Been-, arm-, buik-, schouder- en rugspieren: ze moeten allemaal mee bewegen.

Een van de vele voordelen van zwemmen en andere wateractiviteiten is dat het je spieren, gewrichten, pezen en banden niet zoveel belast als andere sporten. In het water worden je krachten immers goed verdeeld, waardoor je geen last hebt van schokbelasting. In het water functioneren (stijve) spieren veel beter. Ze ontspannen door de bewegingen die je in het water maakt. Sporten op het droge vergt veel meer van je spieren.

Zwemmen stimuleert de geestelijke onspanning. Voor mensen met veel stress en gespannen spieren is zwemmen ook een zeer geschikte sport. Achteraf voel je jezelf helemaal ontspannen.

Zwemmen is ook goed voor je hart en je longen. Je ademcapaciteit wordt steeds groter, waardoor je uithouding beter wordt. Zwemmen is niet alleen een goede cardiotraining waarbij je uithoudingsvermogen traint, het is ook een uitstekende krachttraining. Door de weerstand van het water zullen je arm- en beenspieren immers hard moeten werken.

Zwemmen is dus een ideale sport als je je algemene conditie wilt verbeteren. Uit onderzoek kwam naar voren dat goede zwemmers in dezelfde tijdspanne 25% meer calorieën verbranden dan lopers. Zij gebruiken immers meer spieren dan de lopers en kunnen een efficiënt ritme aanhouden waardoor ze vet verbranden.

