|  |
| --- |
|  **Individueel loopprogramma Beloften Ksv De Ruiter**  **Voorbereiding seizoen 2017-2018 (4weken)** |
| -Doel:aanvang training met voldoende basisconditie-Indien nodig pas je de training aan naar jouw aanvoelen en gestel.-Spreid de trainingsdagen over de week.De dag na een inspaninning mag je het lichaam niet te zwaar belasten.-De verhouding arbeid-rust moet worden gerespecteerd.-luister naar je lichaam-indien mogelijk gebruik je een hartslagmeter(zo kan je correct trainen) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **activiteit** | **opdrachten** | **+- duur** |
| Week : van 3 Juli tot9Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo** Dynamische stretching3x12 min **duurloop**,2min rust (hf max 145-155)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten42 minuten5minuten5minuten 2minuten |
| Dag 2:indivuiduele vrije sportactiviteit | Kies vrij een sportactiveiteit: tennis,Zwemmen ,fietsen batminton,….. | 60minuten |
| Dag3:individule looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 4x10 min **duurloop**,2min rust (hf max 145-155)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten46minuten5minuten5minuten2minuten |
| Week van 10 Juli tot16Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 3x14 min **duurloop**,1min rust (hf max 145-155)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten46minuten5minuten5minuten2minuten |
| Dag 2:indivuiduele vrije sportactiviteit | Kies vrij een sportactiveiteit: tennis,Zwemmen ,fietsen batminton,….. | 60 minuten |
| Dag3:individule looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 4x12 min **duurloop**,1min rust (hf max 155-165)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten51minuten5minuten5minuten2minuten |
| Week van 17 Juli tot23Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 2x 25 min **duurloop**,3min rust (hf max 155-165)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten53minuten5minuten5minuten2minuten |
| Dag 2:indivuiduele vrije sportactiviteit | Kies vrij een sportactiveiteit: tennis,Zwemmen ,fietsen batminton,….. | 60minuten |
| Dag3:individule looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 2x 30 min **duurloop**,3min rust (hf max 155-165)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten53minuten5minuten5minuten2minuten |
| Week van 24 Juli tot30Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching 4x10 min **duurloop**,2min rust (hf max 160-170)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten46minuten5minuten5minuten2minuten |
| Dag 2:individuele looptraing | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching3x10 **duurloop**,2min rust (hf max 165-175)(10x 20sec sneller gevolgd door 40 seconden normaal tempo)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten34minuten5minuten5minuten5minuten2minuten |
| Dag :individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**Dynamische stretching3x12 **duurloop**,2min rust (hf max 165-175)( 15 sec sneller gevolgd door 45 seconden normaal tempo)RompstabiliteitCooling down:rustig **inloop tempo**Statische stretching | 10 minuten5minuten40minuten5minuten5minuten5minuten2minuten |

 Rompstabilisatie







 **Dynamische stretching en Statische stretching**

 