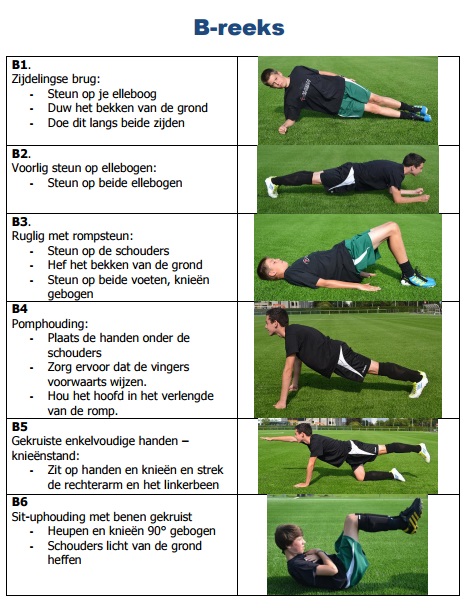
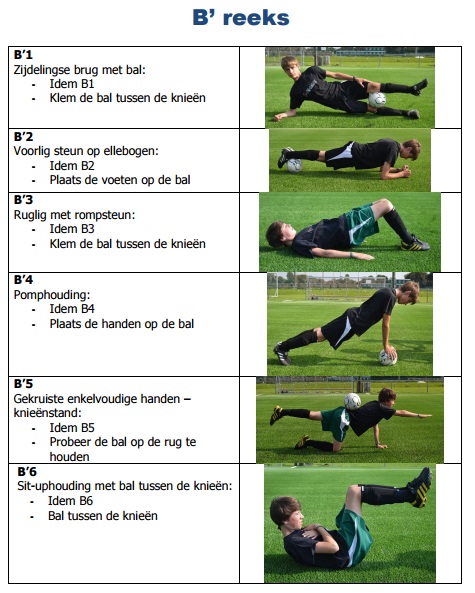
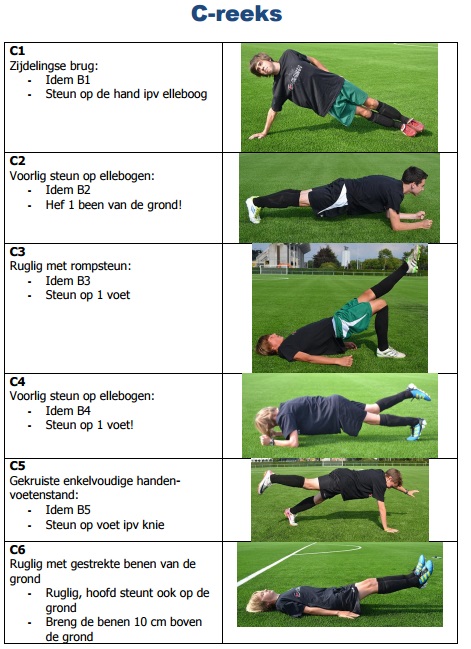
|  |
| --- |
| **Individueel loopprogramma Beloften Ksv De Ruiter**  **Voorbereiding seizoen 2017-2018 (4weken)** |
| -Doel:aanvang training met voldoende basisconditie  -Indien nodig pas je de training aan naar jouw aanvoelen en gestel.  -Spreid de trainingsdagen over de week.De dag na een inspaninning 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 stretching  3x12 min **duurloop**,2min rust (hf max 145-155)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  42 minuten  5minuten  5minuten  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)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  46minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| Week van 10 Juli tot  16Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**  Dynamische stretching  3x14 min **duurloop**,1min rust (hf max 145-155)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  46minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| 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)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  51minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| Week van 17 Juli tot  23Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**  Dynamische stretching  2x 25 min **duurloop**,3min rust (hf max 155-165)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  53minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| 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)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  53minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| Week van 24 Juli tot  30Juli | Dag 1:individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**  Dynamische stretching  4x10 min **duurloop**,2min rust (hf max 160-170)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  46minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| Dag 2:individuele looptraing | Opwarming:rusting **inloop tempo**  Dynamische stretching  3x10 **duurloop**,2min rust (hf max 165-175)(10x 20sec sneller gevolgd door 40 seconden normaal tempo)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  34minuten  5minuten  5minuten  5minuten  2minuten |
| Dag :individuele looptraining | Opwarming:rusting **inloop tempo**  Dynamische stretching  3x12 **duurloop**,2min rust (hf max 165-175)( 15 sec sneller gevolgd door 45 seconden normaal tempo)  Rompstabiliteit  Cooling down:rustig **inloop tempo**  Statische stretching | 10 minuten  5minuten  40minuten  5minuten  5minuten  5minuten  2minuten |

Rompstabilisatie







**Dynamische stretching en Statische stretching**

