|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| JEUGDACAMEMIE – KSVO – SEIZOEN 2013 - 2014MEDISCHE CEL KSVO – TOPSPORTADVIES **Thorbjorn De Brul**  **Specifiek Loopschema voor U 16 / U17** WEEK 1: | | | |
| **training 1: extensieve duur**   * 3 x 15’ HF 155- 165   5’ lichtjes lopen tussen herhalingen   * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden * Dynamische stretching   Extra: 6 x 60 m x 60” rust aan 60% | **training 2: extensieve duur**   * 3 x 20’ HF 155- 165   5’ lichtjes lopen tussen herhalingen   * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden * Dynamische stretching   Extra: 7 x 50 m x 50” rust aan 70% | | **training 3: extensieve duur**   * 1 x 35’ HF 155- 165 * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 20’’ volgehouden * Dynamische stretching   Extra: 8 x 40 m x 40” rust aan 80% |
| WEEK 2: | | | |
| **training 4: extensieve duur**   * 1 x 45’ HF 155- 165 * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden * Dynamische stretching   Extra: 9 x 30m x 30” rust aan 90% | **training 5: intensieve duur**   * 2 x 18’ anaerobe drempel (HF 175– 185) 5’ lichtjes lopen tss H * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden * Dynamische stretching | **training 6: extensieve duur**   * 1 x 50’ HF 155- 165 * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 25’’ volgehouden * Dynamische stretching   Extra: 10 x 20m x 20” rust x 100% | |
| WEEK 3: | | | |
| **training 7: fartlek**   * 1 x 45’ in park wisseltempo   = 1x 10min inlopen <155HF  = 2x 10min intensief (170 – 180HF)  =2x10min extensief (155 – 165 HF)   * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 30’’ volgehouden * Dynamische stretching | **training 8: extensieve duur**   * 1 x 45’ HF 155- 165 * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 30’’ volgehouden * Dynamische stretching | **training 9: extensieve interval**  **op voetbalveld**   * (7 H van 300 m(± 1 ronde)) x 4   anaerobe drempel (HF 170-185)  1 breedte of ½ lengte marcheren tssH  300 m marcheren tss reeksen  • kracht- en stabilisatiecircuit: elke  oefening wordt 30’’ volgehouden.   * Dynamische stretching | |
| **WEEK 4:** | | | |
| **training 10: extensieve duur**   * 1 x 50’ HF 155- 165 * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 35’’ volgehouden * Dynamische stretching | **training 11: intensieve duur**   * 15’ HF 145 – 160   15’ HF 160 – 175  15’ HF 145 – 160  15’ HF 160 – 175  5’ marcheren tss H  • kracht- en stabilisatiecircuit: elke  oefening wordt 35’’ volgehouden | **training 12: extensieve duur**   * 2 x 35’ HF 155- 165   5’ marcheren tss H   * kracht- en stabilisatiecircuit: elke oefening wordt 35’’ volgehouden * stretching | |

**KRACHT- EN STABILISATIECIRCUIT**

|  |  |
| --- | --- |
| BESCHRIJVING | FIGUUR/FOTO |
| 1. Krachtoefening arm-borstspieren  * Plaats je in pomphouding. * Zorg dat je bilspieren en buikspieren opgespannen zijn en vorm een rechte plank. * Behoud je vormspanning terwijl je naar de grond gaat en herhaal zoveel als nodig. |  |
| 1. Rechte buikspieren  * Til je benen omhoog en breng je knieën in een hoek van 90° (eventueel voeten in elkaar gekruist). * Breng je handen achter uw hoofd, zonder aan uw hoofd te trekken (sla uw handen dus NIET achter uw hoofd in elkaar). * Gebruik uw buikspieren om uw hoofd en bovenlichaam op te tillen, terwijl u uw onderrug stevig tegen de grond drukt. * Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig. |  |
| 1. Krachtoefening beenspieren: uitvalspassen  * Breng je handen in je zij. * Maak een grote pas naar voor. * Buig niet te diep door: let erop dat je knie niet voorbij je teen komt. * Varieer in snelheid en richting (voor, schuin, zijwaarts). * Doe voort zolang als nodig. |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de plank  * Startpositie steunend op je voorarmen en je tenen. * Strek je uit waarbij je een rechte lijn vormt van hielen tot schouders. * Span je buikspieren en billen aan. * Til afwisselend je rechter en linkerbeen gestrekt van de grond. * Zak niet in maar houd de heupen in een rechte lijn met schouders en voeten. * Doe deze oefening zolang als nodig. |  |
| 1. Krachtoefening beenspieren: squats  * Laat je armen naast het lichaam hangen. * Houd je rug recht. * Zet je voeten op heupbreedte. * Buig je benen en breng je armen naar voor terwijl je de hielen op de grond houdt. * Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig |  |
| 1. Stabilisatieoefening: superman  * Start in handen- en knieënstand. * Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. * Strek het rechterbeen naar achter en de linkerarm naar voor. Arm, romp en been vormen één rechte lijn. * Wissel dit af met het andere been en arm. * Herhaal zoveel als nodig. |  |
| 1. Schuine buikspieren  * Plaats de rechtervoet over de linker knie en til je hoofd, je armen en je schouderbladen van de grond. * Laat de onderrug op de grond en breng je linkerelleboog naar je rechterknie. * Kom terug naar de beginpositie en herhaal zoveel als nodig. * Nadien wisselen. |  |
| 1. Krachtoefening adductoren  * Zijlig. Onderste been gestrekt, bovenste been gebogen met de knie naar voren zodat de voet voor de knie van het onderste been valt. * Onderste been gestrekt omhoog en omlaag brengen zonder het bekken in te draaien. * Herhaal zoveel als nodig en wissel van been. |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de zijwaartse plank  * Startpositie steunend op je linker voorarm en linker onderbeen (knie in 90°). * Til je bovenste been en je heupen op tot je schouder, je heup en je gestrekte been een rechte lijn vormen, parallel aan de grond. * Houd deze positie aan zolang als nodig en herhaal de oefening op de andere zij. |  |
| 1. Krachtoefening rugspieren  * Buiklig, het lichaam gestrekt. * De benen gestrekt, de armen gestrekt langs de oren. * Hef beide armen en de gestrekte benen gelijktijdig van de grond. * Span je bilspieren aan. * Houd deze positie aan zolang als nodig. |  |
| 1. Stabilisatieoefening enkel  * Doe de oefening op een vlakke ondergrond met je ogen dicht. * Ga op je linkerbeen staan, je standbeen is licht gebogen. * Je rechterbeen is licht gebogen en los van de grond. * Houd deze positie aan zolang als nodig en herhaal de oefening op de andere voet. |  |
| 1. Stabilisatieoefening: de brug  * Ga op je rug liggen en buig je knieën tot 90°. * Je armen liggen naast het lichaam met je handenpalmen naar beneden. * Til je billen van de grond en vorm een rechte lijn met je knieën, heupen en schouders. * Strek afwisselend je linker en rechterbeen uit, breng het been gestrekt zijwaarts en houd daarbij je heupen in positie. * Herhaal zoveel als nodig. |  |