

	KM TORHOUT TUSSENSEIZOENSPLANNING	IPU16 SEIZOEN 2015-2016 TRAINER DIEGO BRUNELLO
---	--------------------------------------	---

TUSSENSEIZOENSPLANNING

Beste speler,

In de komende weken zal je eerst wat uitblazen wat noodzakelijk is om eind juli fysiek en mentaal uitgerust een nieuw seizoen te kunnen aanvatten. Na die rustperiode is het noodzakelijk om je basisconditie terug op te bouwen om een voorbereiding zonder blessures of overbelastingsletsels te kunnen maken. Je zal moeten

1. werken aan de basisconditie (uithouding, rompstabilisatie, basiskracht en lenigheid)
2. aandacht besteden aan een gezonde 'sport'voeding (= onzichtbare training)
3. genieten van een sportieve vakantie (andere sporten beoefenen)

BELANGRIJKE PUNTEN :

1. Zorg dat je bij de aanvang van de trainingen je gemiddelde ochtendpols weet. We hebben die waarde nodig voor het berekenen van de trainingszones.
2 à 3x per week te meten, al liggend, net voor het opstaan . Best met de hartslagmeter (het meest nauwkeurig) en neem daar het gemiddelde van. Neem de hartslag in rust al liggend voor het opstaan! Best met de hartslagmeter (= meest nauwkeurig).
2. Let op je lichaamsgewicht. Geen overbodige kilo's opslaan! Eet gezond !
3. Train in de voorbereiding zelden of nooit in het rood = weerstand. Hou je bij de vooropgestelde trainingen , duur en intensiteit.
4. Loop altijd met vrije dagen ertussen.
5. Het beste moment om te trainen is vroeg in de morgen. Tegen 's avonds heb je soms teveel excuses om niet te moeten trainen. De omstandigheden (vb. temperatuur, luchtvochtigheid) zijn in de voormiddag ook beter te verdragen.
6. Ga je op reis naar het zonnige zuiden. Oefen dan zeker 's morgens of 's avonds. Drink voldoende voor, tijdens of na de sportactiviteiten...maar drink enkel mineraal water uit flessen of een specifieke (isotone) dorstlesser. Aquajogging kan een perfect alternatief zijn voor een duurloopje.
7. Loop op een zachte ondergrond en investeer in goede loopschoenen. (wat je nu meer betaalt voor je loopschoenen, ga je later terugverdienen aan dokters - en kiné kosten). Beter niet of toch zo weinig mogelijk op beton lopen.
8. Beoefen ook regelmatig andere (veilige) sporten .
9. En vergeet niet te genieten van rust en ontspanning gedurende deze voetballoze weken! Indien je iets vroeger wenst te beginnen, doe dan enkel lange, zeer rustige duurlopen !

OPMERKING : In het geval dat onze reeks méér ploegen telt dan vorig seizoen zou de competitie op 19/8 starten ipv op 30/8. Is een belangrijke voetnoot om tijdig met jouw programma te beginnen.

ONDERHOUD	
	2 à 3X/week DUURLOOP 4X 15' pols +/- 140
15-21/6/15 : 2 trainingen	
TRAINING 1	4X 15' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 2	4X 15' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
22-28/6/15 : 2 trainingen	
TRAINING 1	4X 15' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 2	4X 15' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
29/6/15-05/7/15 : 2 trainingen	
TRAINING 3	3X 20' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 4	3X 20' DUURLOOP, rustige pols <160 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
06-12/7/15 : 2 trainingen	
TRAINING 5	INLOPEN 15' rustige pols <160 30' DUURLOOP, pittige pols >170 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 6	INLOPEN 15' rustige pols <160 30' DUURLOOP, pittige pols >170 Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
13-19/7/15 : 3 trainingen	
TRAINING 7	INLOPEN 15' rustige pols <160 4X 10', pittige pols, tussen de series 2' pauze Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 8	INLOPEN 15' rustige pols <160 6X 7', pittige pols, tussen de series 2' pauze Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 9	INLOPEN 15' rustige pols <160 8X 5', pittige pols, tussen de series 2' Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
20-26/7/15 : 3 trainingen	
TRAINING 10	INLOPEN 15' rustige pols <160 10X 4' pittige pols, tussen de series 2' pauze Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 11	INLOPEN 15' rustige pols <160 10X 3' pittige pols, tussen de series 2' pauze Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching
TRAINING 12	INLOPEN 15' rustige pols <160 2X (5X2') pittige pols, tussen de series 4' pauze en herhalingspauze 2' Daarna rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching

KRACHT		
BUIK- & RUGSPIEREN		
Basishouding	Uitvoering	
		Curl-Up : ruglig, benen geplooid, voet plat op de grond of in een hoek van 90°. Hoofd en schouders maken opwaartse bewegingen waarbij de onderrug op de grond blijft. De positie waarin de armen zich bevinden kan de intensiteit van de oefening veranderen (zwaarder of lichter): armen in de nek, ellebogen blijven wijd open; armen voor de borst, armen gestrekt naast het lichaam
		Schuine curl-up
		3 oefeningen : zelfde beginpositie : ruglig, benen gestrekt opwaarts 1= tikken vd voeten 2= schuin tikken vd voeten : met rechterhand linkervoet tikken en omgekeerd, telkens v kant wisselen 3= bekken heffen : De speler tracht aan de hand van het opspannen van de buikspieren het bekken van de grond te heffen. De benen mogen hierin geen trekkende kracht spelen. Ook niet via de handen opduwen
		3 oefeningen : zelfde beginpositie : ruglig, benen gestrekt 1= heffen vd schouders : schouders worden vd grond gebracht. Onderrug, bekken, benen en voeten blijven op de grond liggen. Enkele seconden aangehouden 2= schouders worden vd grond gebracht. Onderrug, bekken, benen + voeten blijven op de grond liggen. Vanuit deze positie de schouders een aantal cm hoger brengen 3= benen worden vd grond gebracht (ongeveer een 5cm). Onderrug, schouders en hoofd blijven op de grond liggen
		3 oefeningen : zelfde beginpositie : ruglig, benen gestrekt 1= verend heffen vd benen : benen 5cm vd grond brengen, onderrug, schouders en hoofd blijven op de grond. Vanuit deze positie benen enkele cm hoger en terug brengen. Doe de oef zonder dat de rug meer onder spanning komt. Indien dit gebeurt : oef trager doen met aandacht voor de positie vd onderrug 2= heffen v armen en benen en 5" aanhouden 3= tegelijk verend heffen v armen en benen (zie 1)
		De kever : ruglig, 1 arm gestrekt achter het hoofd, de andere naast het lichaam, schouders lichtjes vd grond. De benen worden ook vd grond geheven, tegengestelde knie vd arm achter het hoofd wordt gebogen, de andere knie gestrekt net boven de grond. Vanuit deze positie wissel je de positie vd armen en benen zonder dat je romp/rug v positie verandert
		De omgekeerde kever : ruglig, één arm gestrekt achter het hoofd, de andere arm naast het lichaam, schouders lichtjes van de grond. De benen worden ook van de grond geheven, gelijke knie van de arm achter het hoofd wordt gebogen, andere knie gestrekt net boven de grond. Vanuit deze positie wissel je de positie van armen en benen zonder dat je romp/rug verandert van positie

		Portemonnee : ruglig, armen boven het hoofd en benen worden gestrekt van de grond gebracht. Vanuit deze positie buigt de speler zijn benen en tegelijkertijd gaan de armen een voorwaartse rotatie maken om nadien terug te komen in de beginpositie
		Portefeuille : idem als portemonnee maar met gestrekt benen
		5 oefeningen : 1= heffen vd schouders : buiklig, armen gestrekt achter het hoofd. De schouders worden van de grond gebracht. Onderrug, bekken, benen en voeten blijven op de grond liggen. Deze positie enkele seconden aanhouden 2= heffen vd voeten : idem 3= zowel schouders als voeten heffen 4= verend : vanuit de beginpositie de schouders, benen of beide enkele cm hoger en terug brengen 5= variante : heffen vd schouders of benen met kleine zijwaartse bewegingen
		2 oefeningen 1= Heffen van de schouders met open en dichtgaan van de armen : buiklig, armen gestrekt achter het hoofd. De schouders worden van de grond gebracht. Onderrug, bekken, benen en voeten blijven op de grond liggen. De armen gaan open en dicht zover als mogelijk en keren daarna terug naar de beginpositie. De positie van de rest van het lichaam mag niet wijzigen. 2= idem met de benen
		Back Crunch Twist Buiklig het lichaam gestrekt De benen gestrekt, de voeten gespreid, de handen in de nek Kom met het hoofd en de borst los van de vloer en draai naar één zijde
		Pompen : De speler staat in handen en voeten steun. Beiden op schouderbreedte uit elkaar. De speler buigt door de armen totdat de neus tot tegen de grond komt. Aan dezelfde snelheid worden de armen terug gestrekt Variaties : 1= met heffen vh been : pomphouding, 1 been 10cm vd grond heffen, enkele seconden aanhouden, dan wisselen 2= idem maar been 30cm zijwaarts brengen, pompen
		3= handen ipv op schouderbreedte, breed plaatsen 4= handen geschrinkt plaatsen 5= door de armen buigen, snelle verplaatsing omhoog, in de handen klappen en in pomphouding terug neerkomen Houding blijven verzorgen 6= pompen op een voetbal

BEENSPIEREN : LUNGES & SQUATS		
		Lunge : De speler staat rechtop, benen aangesloten. Je maakt een grote voorwaartse stap en houdt even de diepe houding aan om daarna terug te keren naar de uitgangshouding. De romp wordt tijdens de volledige oefening rechtop gehouden – armen in loophoudingpositie Variatie met voorwaarts vorderen : in de diepe houding verder door gaan tot je in een voorwaartse (ipv rechte) diepe houding staat Variante achterwaartse ipv voorwaartse pas Variante voet voorwaarts laten glijden en op de voorvoet steunen (dus niet plat zetten)
		Foto links : zijwaartse lunge : een grote zijwaartse stap maken en even de diepe houding (knie in hoek van 90°) aanhouden & daarna terug te keren naar de uitgangshouding. De romp de volledige oefening rechtop houden
		De schaatssprong In de beginhouding van de zijwaartse lunge staan. Van hieruit spring je naar de andere voet en blijf de diepe houding gedurende 2 seconden aanhouden
		Step up : Voor een stoel staan : met 1 voet op de stoel stappen, het been explosief uitstrekken en het andere been geplooid inzwaaien tot het bovenbeen horizontaal is
		Zithouding Knie dicht bij de borst brengen. Naar boven/voren trappen en het been laten zakken tot net boven de grond. Een lichte quadricepscontractie maken. Voet blijft omhoog gericht
		Foto's links : 1= basishouding voor de squats, benen op schouderbreedte 2= halve squat : door de knieën zakken tot een hoek van 90°. Rug rechtop houden, dan terug naar uitgangshouding Foto rechts : volledige squat : zo ver mogelijk door de knieën zakken, rug rechtop houden, terug naar uitgangshouding
		Split jump squat : Links uitgangshouding : voorwaartse spreidstand Rechts : hoogtesprong en tijdens de sprong de benen wisselen zodat het andere been vooraan staat, volledig terug tot de uitgangshouding komen

			Jump squat Links uitgangshouding : perfecte squat Rechts : vanuit de diepe buigstand zo hoog mogelijk springen om tijdens de landing terug id diepe buigstand te komen. Let op rechte rug en geen hoek maken ih bekken : benen en romp in dezelfde lijn
			1benige squat Op 1 been staan, handen in de heupen, tenen naar voor Door het been zakken : zorg voor rechte rug, blijf in de as (dus geen evenwicht verliezen) Variante : een fietsbeweging maken terwijl je door het been gezakt staat
			De kikkersquat Squat houding, handen tegen de oren en de ellebogen maken contact met de binnenkant van de knieën. Strek de benen, hou handen en ellebogen in dezelfde positie
BEENSPIEREN : HAMSTRINGS			
			De speler zit op de knieën. De voeten wordt gefixeerd (laat iemand je enkels stevig vasthouden of blokkeer ze onder een voldoende zwaar voorwerp). Laat je lichaam dat gedurende de gehele beweging gestrekt blijft zoals een plank, voorwaarts vallen en tracht dit zo langzaam mogelijk te doen. Eenmaal je op de grond ligt duw je je terug op tot in de beginpositie. (armen kunnen ook gekruist op de borst gehouden worden)
			Kuiten en achillespees Sta op de 1^{ste} strede van de trap. 1 voet houdt het lichaam tegen tijdens het zakken (gebeurt traag), beide voeten duwen het lichaam terug naar boven (mag snel gebeuren)
ROMPSTABILITEIT			
			Met skipbeweging : handen- en voetensteun. Beiden op schouderbreedte uit elkaar. Het rechterbeen wordt eerst een 10cm van de grond geheven om vanuit deze positie de knie naar de borst te bewegen en terug. Na alle herhalingen met het ene been w er gewisseld v been.
			Foto links : met heffen been : Het rechterbeen wordt eerst een 10cm van de grond geheven om deze positie een aantal seconden aan te houden. Daarna beenwissel Foto rechts : met hakbilbeweging : Het rechterbeen 1st 10cm van de grond heffen & vanuit deze positie de hiel naar het zitvlak bewegen en terug. Na alle herhalingen met het ene been wordt er gewisseld van been

		Foto links : met heffen v arm : De rechterarm wordt gestrekt voorwaarts geheven, de strekking v h lichaam mag niet veranderen (blijft een plank), de arm komt in het verlengde van de romp. Gedurende aantal seconden aanhouden. Daarna wordt er gewisseld van arm Foto rechts : met heffen arm & been : idem positie : de rechterarm & linkerbeen heffen, daarna wisselen
		Foto links : zijwaartse plank : De speler steunt op 1 voet en 1 hand of op de elleboog. Rest van het lichaam wordt gestrekt (zoals een plank) omhoog houden Foto rechts : zijwaartse plank met grijpen : idem basishouding, Vanuit deze positie gaat de knie van het bovenste been naar de borst, de voet maakt een cirkelbeweging.
		Zijwaartse plank : foto links : met heffen vh been : De speler steunt op 1 voet en 1 hand of op de elleboog. De rest vh lichaam wordt gestrekt (zoals een plank) omhoog gehouden. Vanuit deze positie wordt het bovenste been geheven om na 2 sec naar de uitgangspositie terug te gaan Foto rechts : idem maar vanuit de basispositie gaat de hiel vd voet vh bovenste been naar het zitvlak en terug
		Zijwaartse plank : met bekken hoog/laag De speler steunt op 1 voet en 1 hand of op de elleboog. De rest van het lichaam wordt gestrekt (zoals een plank) omhoog gehouden. Vanuit deze positie wordt het bekken hoger en lager gebracht.
		Foto links : vanuit handen en knieënstand, heffen been. Linkerbeen wordt geheven totdat het gestrekt in het verlengde van de rug is. Deze positie aantal sec aanhouden Foto rechts : Linkerarm wordt geheven totdat het gestrekt in het verlengde van de rug is. Aanhouden & wisselen Variante zie hoger

1. opbouwende rek is meestal voldoende
2. maximaal 10" aanhouden
3. tweezijdig uitvoeren



