



Loopschema U17 voorbereiding seizoen 2016-2017

Woensdag 15/06

10 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

10 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 10 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 10 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen – rompstabilisatie + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 18/06

10 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

12 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 12 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 12 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 20/06

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

15 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 15 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 15 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 5 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 22/06

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

17 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 17 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 17 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 25/06

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

6 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 6 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten springen over de bal (voorwaarts – achterwaarts, zijwaarts links – rechts)

Dit in 5 sessies van 30 seconden met telkens 30 seconden rust

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 27/06

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 29/06

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 02/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

8 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 8 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten springen over de bal (voorwaarts – achterwaarts, zijwaarts links – rechts)

Dit in 5 sessies van 30 seconden met telkens 30 seconden rust

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 04/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 30 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 4 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 06/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 30 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Zaterdag 09/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

10 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 10 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten springen over de bal (voorwaarts – achterwaarts, zijwaarts links – rechts)

Dit in 5 sessies van 30 seconden met telkens 30 seconden rust

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Maandag 11/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

25 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 25 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 25 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Woensdag 13/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

Opnieuw 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Opnieuw na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

zaterdag 16/07

5 minuten inlopen op een heel rustige manier (babbeltempo)

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten dynamisch (in beweging) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

12 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten jongleren – bal hoog houden + drinken!! (sportdrink – water)

Nogmaals 12 minuten lopen aan strak tempo, net onder je limiet

5 minuten springen over de bal (voorwaarts – achterwaarts, zijwaarts links – rechts)

Dit in 5 sessies van 30 seconden met telkens 30 seconden rust

20 minuten lopen op eigen tempo, zonder te verzuren of buiten adem te zijn

Hierbij, na elke 3 minuten een sprint van 3 seconden aan 100%

5 minuten statisch (in rust) stretchen + drinken!! (sportdrink - water)

woensdag 20/07

Eerste training – kennismaking

