

## Loopprogramma, stabiliteit, explosiviteit en lenigheid: U16

### Loopprogramma: 2x/week

Wanneer je werkt aan je uithouding onderscheid je 3 niveaus die je kan lopen zonder hartslagmeter.

T I = Uithouding waarbij je steeds door je neus kan blijven ademen. Hier werk je aan je basisuithouding.

T II = is een snelheid aanhouden waarbij je moeite hebt om door je neus te blijven ademen. Dit is dus sneller dan T I. Voor jullie zal dit tussen de 12km/h (meisjes) en de 14km/h (jongens) liggen.

T III = nog wat sneller waarbij je reeds anaeroob gaat werken.

T IV = hoog anaerobisch waarbij je enkel door je mond kan ademhalen en het gevoel hebt dat je na enkele minuten of enkele herhalingen dood aan het gaan bent.

T V = maximale inspanning

P = pauze: Tussen de intervals of na een oefening (3 min-1 min-30 sec, pause 1 min-1 min-30 sec betekent dat je na de eerste stap van 3 min 1 min pauze hebt (wandelen of licht lopen), na de tweede stap van 1 min 1 min pauze en na de derde stap van 30 sec 30 sec pauze.

Bij alle intervaltrainingen ben je steeds aan het lopen (4x2/3/3 T: I-II-III p: 1min) Dit betekent dat je de eerste 2 min aan T I snelheid loop, de volgende 3min aan T II snelheid en de volgende 3min aan T III snelheid. Na deze 8 min loop je 1 min heel rustig. Dit doe je 4x (8+1 x 4 = in totaal 36 min dus).

w-up = opwarming aan T I

# = teken voor de volgende oefening

' = min

" = sec

Training 1: Uithouding: **35** min lopen aan T: I (zie boven) + stretching

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 2: Uithouding en snelheid: 10 min opwarming aan T I, vervolgens 15 min aan T II gevolgd door 6 x 30 sec (snelheid opbouwen tot maximum en 30 sec rustig lopen)

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 3: Opwarming 10 min aan T I. Uithouding 4 x 8 min aan T II en tussen elke 10 min 2 min rustig lopen aan T I.

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 4: Opwarming 10 min aan T I. Uithouding 3 x 10 min aan T II en tussen elke 10 min 2 min rustig lopen aan T I.

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 5: Opwarming 10 min aan T I. Uithouding 3 x 12 min aan T II en tussen elke 12 min 2 min rustig lopen aan T I.

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 6: W-up: 10 min aan T I # 4x30" (hoog tempo), pauze = 30 sec rustig lopen # 2 x (1min – 2min – 3min – 2min – 1min). T = 80%-70%-60%-70%-80%. p = 1min rustig lopen # cooling down: 10 min aan T I

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 7: W-up: 10 min aan T I # 5 x 30 sec (hoog tempo) p = 30sec rustig lopen" # 3 x (3'-1'-30") T: 60% - 70% - 80% pauze = 1'(na de 3min) - 1' (na de 1 min) - 30" (na de 30") # cooling down: 10 min aan T I

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 8: W-up: 10 min aan T I # 2 x (2'/3'/3') T: I-II-III p = 1' rustig lopen (telkens na de volledige reeks) # cooling down: 10 min aan T I

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

Training 9: Uithouding 2 x 20' T: I en II p tussen eerste en tweede 20 min = 2' wandelen

Datum	Hartslag op het einde van de training	Borgscore (zie onder)

**\*Borgscore:**

Excercise	Score
	6
Heel, heel licht	7
	8
Heel licht	9
	10
Redelijk licht	11
	12
Redelijk zwaar	13
	14
Zwaar	15
	16
Zeer zwaar	17
	18
Zeer, zeer zwaar	19
	20

Borgscore: na het einde van de training geef je de training een score. De score varieert tussen 6 en 20. Probeer een zo eerlijk mogelijke score te geven. Geef zo eerlijk mogelijk het gevoel weer van de zwaarte van de training.

**Belangrijk:** *als je een hartslagmeter hebt kan je die natuurlijk ook altijd gebruiken.*

Stabiliteit, explosiviteit, lenigheid 2x/week!

STABILISATIE



planking sidebridge, 3 sets, leg lift 20 x left/right



planking, stretch 1 arm, 30" left and right 3x



bridge, stretch one leg, 30" left and right, 3x



planking with arms stretched, touch the shoulder with the opposite arm and change. 25v reps left and right, 3 sets in total.

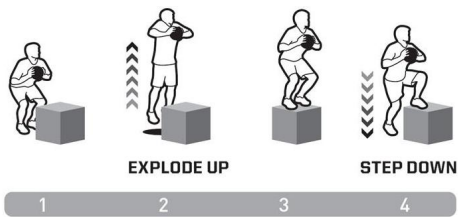
## EXPLOSIVITEIT



squat jumps: jump as high as possible 3 x 8 reps

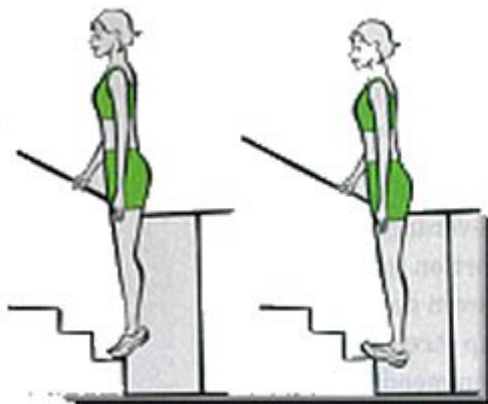


jump on a step and come down to one leg, left/right 8x, 3 sets



1 2 3 4

High step, jump up and get off slowly, 8 reps, 3 sets



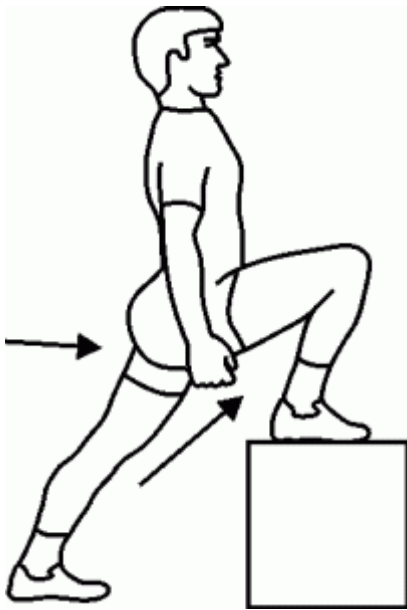
Too raises, explosive up slowly down, 12 herh, 3 reeksen

## STRETCHING



(hamstrings)

beide benen gestrekt (in deuropening), 30 sec aanhouden en wisselen



30 sec aanhouden en wisselen (iliopsoas)



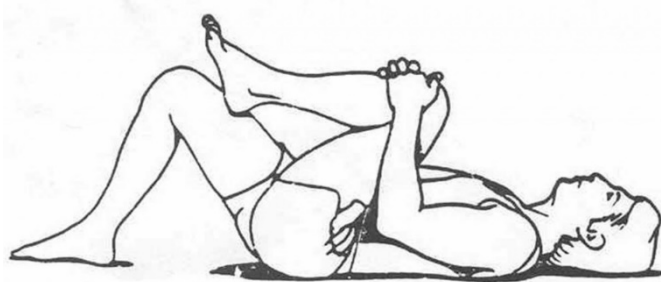
30 sec aanhouden en wisselen (quadriceps)



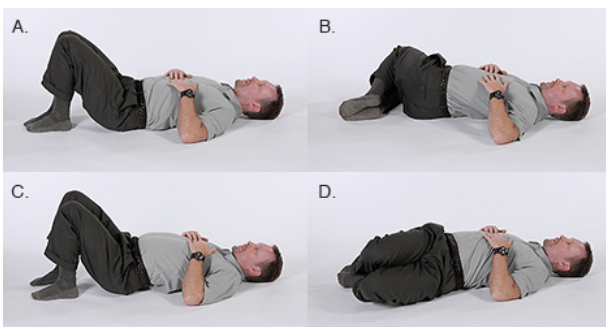
30 sec aanhouden en wisselen, bekken naar voor duwen en rug recht.



30 sec aanhouden en wisselen, bekken naar voor duwen en rug recht.



30 sec aanhouden en wisselen. Je mag dit ook doen met je been gestrekt.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

30 sec aanhouden en wisselen, schouders op de grond houden.

**WAT MOBILITEIT, FLEXIBILITEIT EN TRIGGERPOINTS KAN JE NATTUURLIJK OOK HET PROGRAMMA VAN SPORTPRAKTIJK VOLGEN (zie bijlage)**

The explanatory video can be found here:

<https://www.youtube.com/watch?v=b9Aa5A3u-nQ&feature=youtu.be>