

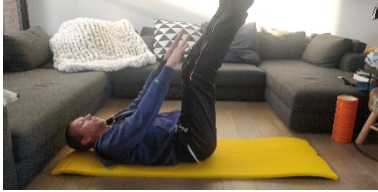
KRACHT-STABILITEIT-LENIGHEID-EXPLOSIVITEIT

1. Reeks van 4 oefeningen buikspieren. Doe elke oefening onmiddellijk na elkaar, 1 min rust en dit 3 reeksen

- Planken 45 sec.



- 20x bovenste buikspieren: schouders van de grond brengen en handen naar de voeten bewegen.



- 20x schuine buikspieren: handen gekruist op de schouders en afwisselend met de rechterelleboog de linkerknie tikken en omgekeerd. Fietsbeweging uitvoeren met de benen.



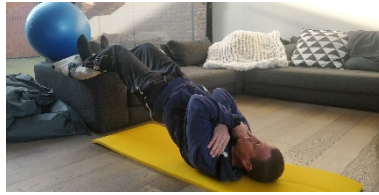
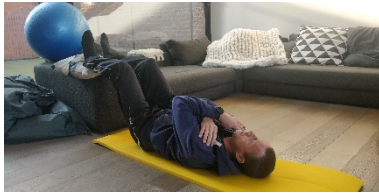
- 20x onderste buikspieren: onderrug plat op de grond houden (!!!!!) en afwisselend linker en rechterbeen strekken. Probeer uw been recht naar voor te strekken (20 cm van de grond). Als dat niet lukt mag je je been meer schuin naar boven uitstrekken. LET OP: onderrug op de grond houden (buikspieren opspannen).



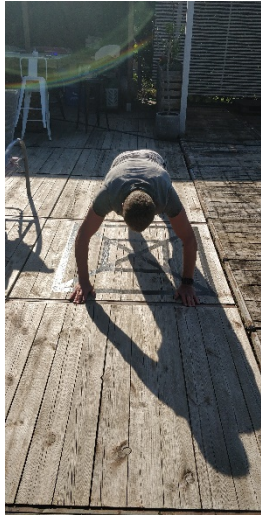
2. Squat: 3 reeksen van 15 herhalingen. Je kan hiervoor een stoel gebruiken. Doorzakken tot op de stoel, met je billen aantikken en terug recht komen. Hou hierbij je gewicht op je hielen, je rug recht en je romp naar voren. Je mag dit doen met extra gewicht (een bar in je nek of een gewicht op je borst).



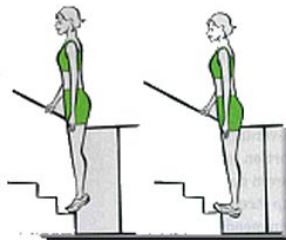
3. Hamstrings: 3 reeksen van 12 herhalingen. Leg je hielen op een verhoog van +/-50 cm (stoel). Druk je bekken naar boven door je hielen naar de grond te duwen (niet verschuiven). Probeer ook hier je onderrug tegen de grond te houden.



4. Pompen: 3 reeksen van 20 herhalingen. Van die 20 herhalingen doe je er 10 op schouderbreedte (triceps) en 10 breed (borstspier).



5. Kuitspieren: 3 reeksen van 12 herhalingen. Explosief naar boven en traag naar beneden. Benen gestrekt houden en je mag steun zoeken om je recht te houden.



6. Squat jumps: 3 reeksen van 8 herhalingen. Doorbuigen tot 90° en telkens zo hoog mogelijk springen.



7. Plyometrie (vanaf U19):

- 4x8 herhalingen: je van een stoel of bank laten vallen (+/-50cm) en zo hoog mogelijk terug opspringen (benen gestrekt). Kuiten laten werken en de reactietijd op de grond moet zo laag mogelijk zijn. Volledige recuperatie tussen elke reeks.
- 4x8 herhalingen : je van een stoel of bank laten vallen (+/-50cm), tot 90° laten zakken in de knieën en zo hoog mogelijk terug opspringen. Quadriceps en hamstrings werken. Volledige recuperatie tussen elke reeks.
- Volledige rust tussen elke reeks

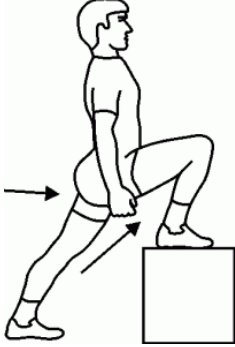
STRETCHING

1. Hamstrings



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

2. Iliopsoas (heupbuiger)

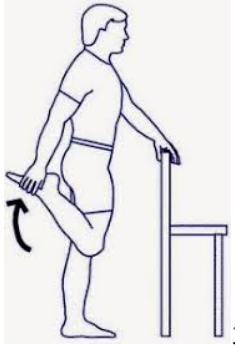


OF



30 sec aanhouden en wisselen (iliopsoas). Bekken naar voor duwen.

3. Quadriceps



30 sec aanhouden en wisselen (quadriceps)

4. Kuitspieren



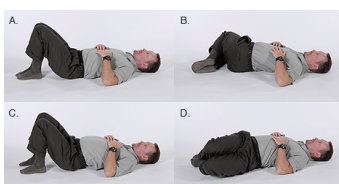
30 sec aanhouden en wisselen, bekken naar voor duwen en rug recht.

5. Bilspieren



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

6. Lage rug



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