

Loopprogramma, stabiliteit, kracht en looptechniek: U14

- 2x/week lopen en telkens looptechniek 10 min
 - Sessie 1:
 - 2x10min ontspannen lopen (je moet kunnen blijven door je neus ademen) en daartussen 2min wandelen.
 - 10min looptechniek en stretching (zie onder).
 - Sessie 2:
 - 10min ontspannen lopen en vervolgens 6x2min lopen aan hoger tempo en tussen elke 2min, 1min heel rustig joggen.
 - 10min looptechniek en stretching (zie onder).
- 1x/week stabiliteit (niet op dezelfde dag als het lopen)
- 1x/week kracht (niet op dezelfde dag als het lopen)

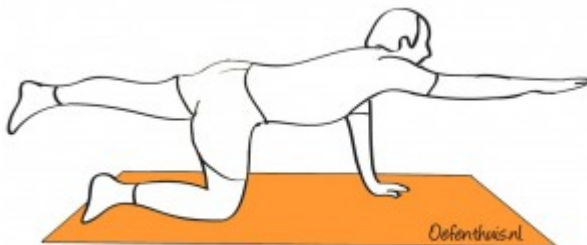
STABILISATIE:

1. Stabilisatie: planken 20 sec recht (tek 1), 15 sec links (tek 2) en 15 sec rechts (tek 3). Voer dit 2x uit. Hou je rug recht en span je buikspieren aan.



2. Superman (stabilisatie lage rug): beginpositie (handen en knieën steun) handhaven terwijl de armen en benen afwisselend uitgestrekt worden. 8x links/8x rechts. Voer dit 2x uit.
 - Kruipstand
 - Strek rechter arm en linker been tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt. Span je buikspieren op.
 - Hou dit 2 tellen vast.
 - Herhaal dit met de andere kant.

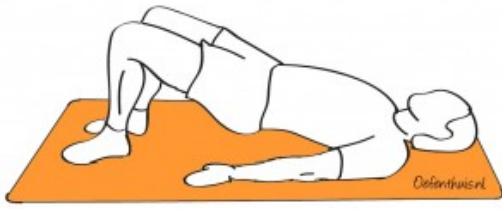
Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.



3. Stabilisatie lage rug: zorgen dat het bekken niet wegzakt en de juiste spieren aangespannen worden. Voer dit 2x 12 herhalingen uit met even rust tussen elke reeks.
 - Ruglig
 - Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
 - Trek de navel in.
 - Kom omhoog met het bekken, zodat het bekken in het verlengde van de benen komt.
 - Hou dit 2 tellen vast en ga terug naar de begin positie.

- Herhaal vanaf stap 3.

Aandachtspunten: span de bilspieren aan.

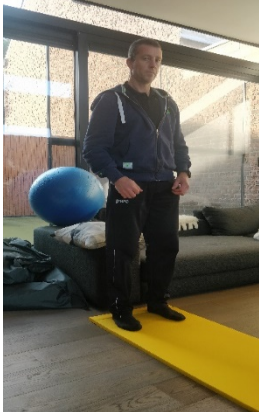


4. Bekken en kniestabiliteit: ga met je rechterbeen zijwaarts op een verhoog staan (trede), laat je zakken en tik met je linkerbeen de grond. Let er hierbij op dat zoals bij voorgaande oefeningen je knie stabiel blijft boven je voet en niet meedraait. Je bekken moet evenwijdig met de grond blijven (niet doorzakken). Enkel zakken door je knie te buigen NIET door je bekken te kantelen. Voer deze beweging rustig en gecontroleerd uit. Doe dit 10x en wissel dan van been.



KRACHT (voer de oefeningen uit in onderstaande volgorde):

1. Squat: 3 reeksen van 10 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).

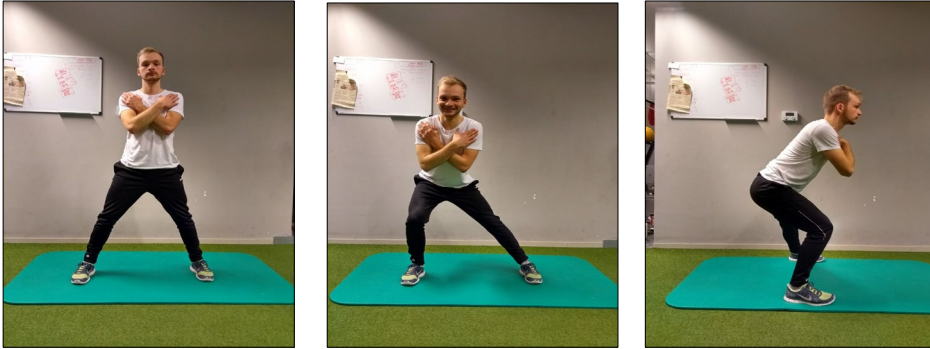


2. Pompen: 2 reeksen van 10 herhalingen (als dat vlot lukt voer je het aantal herhalingen op). Je kan dit ook op je knieën doen.

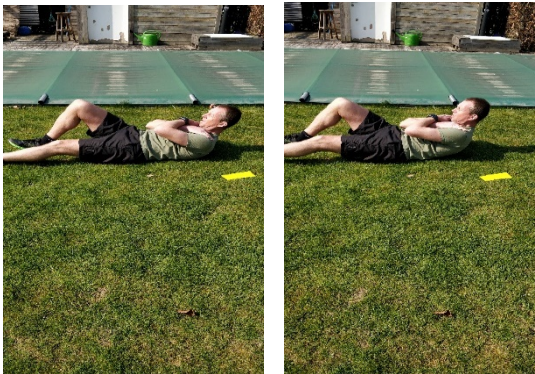


3. Side lunge: versterken adductoren (binnenkant bovenbeen), zijbilspieren

Voeten breed uit elkaar zetten, steeds terugkomen naar deze positie. Met een rechte rug ga je je achterwerk schuin naar achter verplaatsen, de beweging start ook hier in de heupen. Het bekken blijft recht (parallel met de lijn tussen de 2 voeten) en draait dus niet weg. Je bovenlichaam komt naar voor maar de rug moet zeker recht gehouden worden. 2x 10 herhalingen links en rechts.



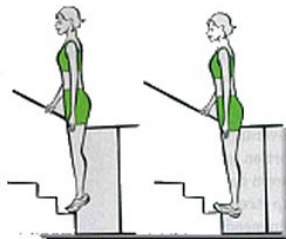
4. Buikspieren (recht): uitvoeren aan een gelijkmatig tempo. 10x rechterbeen gestrekt/10x linkerbeen gestrekt. Niet volledig plat gaan liggen en niet volledig rechtekomen (enkel de schouders van de grond). Uw buikspieren onder spanning houden.



5. Buikspieren schuin: 5x rechts/5x links. Raak met je elleboog je tegenovergestelde knie.



6. Kuitspieren: 2 reeksen van 12 herhalingen. Explosief naar boven en traag naar beneden. Benen gestrekt houden en je mag steun zoeken om je recht te houden.



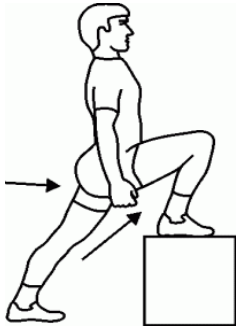
STRETCHING

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.

LOOPTECHNIEK:

- Kort kaatsen: twee benen gestrekt en kaatsen op de voorvoeten (kort en snel)
- Lang kaatsen: twee benen gestrekt en kaatsen op de voorvoeten (grotere bewegingen en korte kaats op de voorvoet)
- High knee skipping rechts: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been knie heffen. Blijf groot (niet doorzakken) en alles op de voorvoeten.
- High knee skipping links: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been knie heffen. Blijf groot (niet doorzakken) en alles op de voorvoeten.
- Knieën heffen: afwisselend links-rechts. Blijf hoog en op de voorvoeten (niet met de hielen)
- Hiel tegen zitvlak rechts: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been hiel tegen het zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Hiel tegen zitvlak links: één been gestrekt op de grond en kaatsen, ander been hiel tegen het zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Hielen tegen zitvlak: afwisselend links-rechts hiel tegen zitvlak. Blijf hoog, op de voorvoeten en beweeg je armen mee.
- Samba (kruispassen): rechts over links kruisen 5x, wisselen en links over rechts kruisen 5x. Hoog blijven, op de voorvoeten (licht) en armen meebewegen op schouderhoogte.
- Samba: idem als voorgaande maar bij het overkruisen knieën heffen.
- 2x knieën heffen over +/- 7m en doorspurten. Blijf hoog en met de knieën hoog.
- 2x hielen tegen zitvlak over +/- 7m en doorspurten (blijf hoog, niet doorzakken)
- 4 spurtjes van +/-10m met richtingsveranderingen

Doe alles 2x over een afstand van +/-15m en loop rustig terug. Het is cruciaal dat je alles op de voorvoeten doet (geen hielen op de grond) en groot blijft (niet doorzakken). NIET op de hielen, dan verlies je energie.

<https://www.youtube.com/watch?v=6H8WLFyavWk>