

11-05-2023

Kracht

Dynamic stretching

#	Oefening
	Rotatie met benen (hoofd de andere kant op)
	Rotatie met benen in de lucht
	Rollen op de rug en benen naar achteren brengen
	SL hip trust
	Uitstrekken → zo lang mogelijk maken op de grond → Enkelpasjes terug
	Ice-skaters
	Knie aantrekken → Uitstappen en roteren
	Been aantrekken + adductor stretch
	Scheppen
	Bear crawl
	Side plank 10 keer hand onderdoor halen en bovenlangs brengen

Kracht

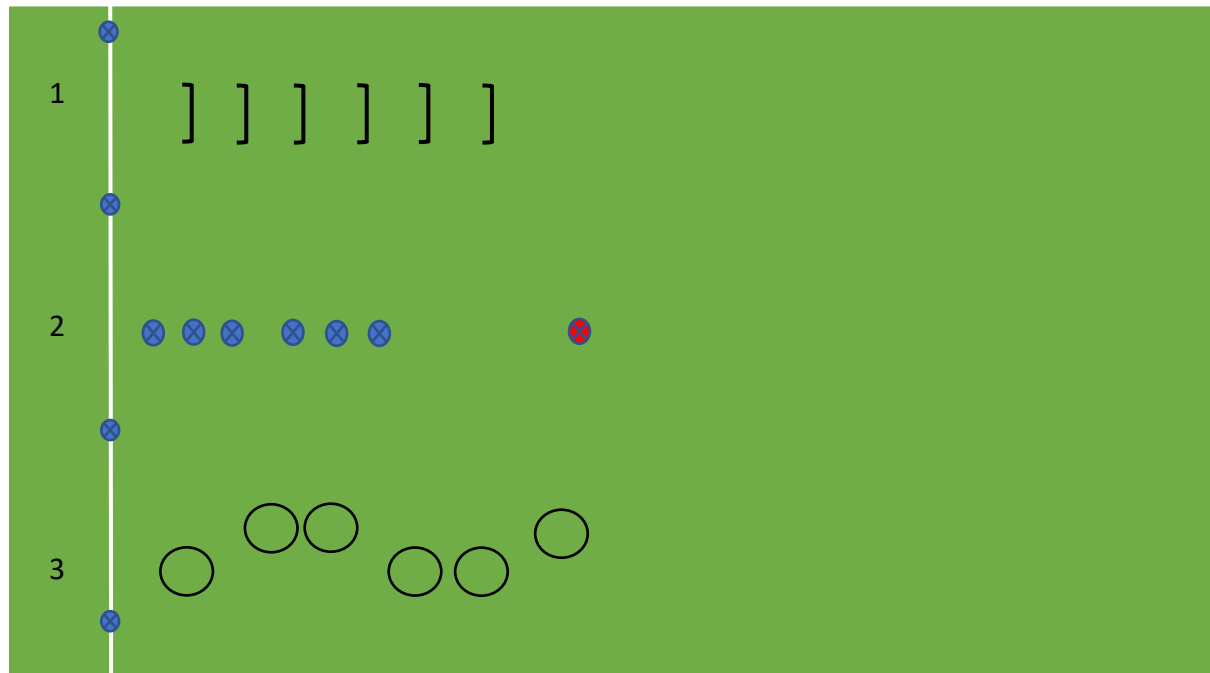
#	Oefening	Sets	Reps
1	Curtsy Lunge to Step-up Banded (explosief)	3	5 p.k.
2	Schuine Plank knie + Row en Heup inzet Cable	2	5 p.k.
3	Dumbbell Press	3	12
4	Seated Shoulder Dumbbell Press	2	12
5	DB High Row Staand	3	10 p.k.
6	Bicep Curl DB	2	12
7	Fietsen	1	5 min

Warming-up

Note: Jongens geven aan spierpijn te hebben na de donderdag-training. Goed pijlen hoe ze zich voelen.

Thema: Plyometrie (extensief → licht-intensief)

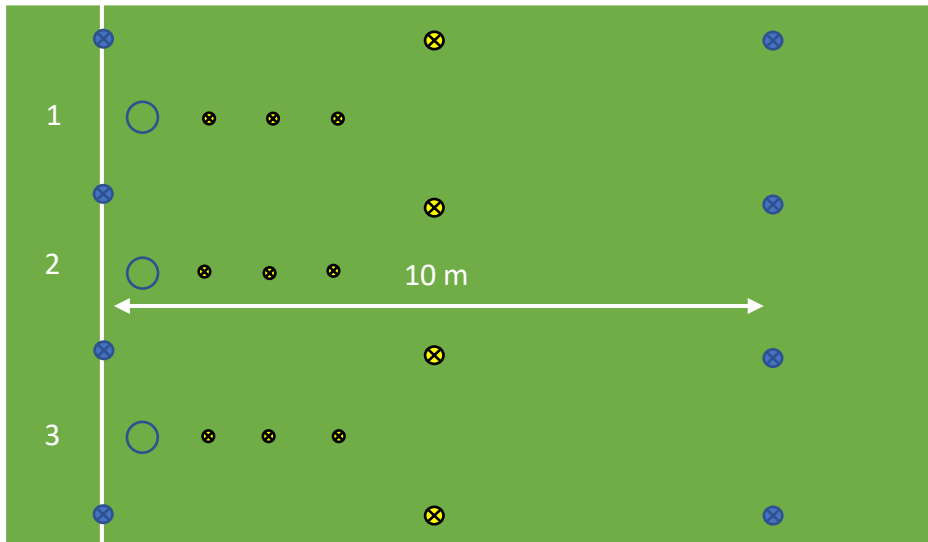
Organisatie:



#	Oefening 1	Oefening 2	Oefening 3	HH.
1	Kicking ham. Stretch	1 benige kniehef	Tussen de hoepels door	2
2	Stiflegged jump	Side to side jumps	Squat-jump	2
3	Hops → & ←	Schaatssprong	SL hops op snelheid	2

Warming-up O18 (18-04-2023)

Focus op start en accelereren



Raise & activate (focus op reactiviteit)

- Knie voorlangs zwaaien
- Hakken-billen
- Binnenkant voet aantikken
- Buitenkant voet aantikken
- Heupen draaien (binnen-buiten/ buiten-binnen)
- Tripling
- Tripling tot kniehef
- Squat jumps
- Schuin aanzetten door de pionnen (voorwaarts en achterwaarts)
- Skipping
- Skipping met strekking van het been
- Kaatssprongen
- Straight leg run (met een klein beetje versnellen)

Mobilate

- Walking back to front swing
- Inchworm
- Standing quad-stretch
- Side to side lunge with step

Potentiate (EVV → 6x 10m @100%)

Er worden verschillende drills gedaan door de hoepel heen. Op het moment dat de persoon achter je het startsein geeft, stap je met twee voeten achter de hoepel. Vervolgens sprint je direct weg. Je maakt een eerste grote pas (over de hoepel heen) en versnelt daarna door over de lengte van het w-up veld. Hierbij zet je bij iedere dopje op het veld een pas. Er dient in de acceleratie-fase dus rekening gehouden te worden met de paslengte.

Paslengte:

- Stap 1: ca. hoepellengte
- Stap 2: ca. 1,15 m
- Stap 3: ca. 1,30 m
- Stap 4: ca. 1,40 m

Hoepeldrills:

- 2x Two Foot Forwards/Backwards
- 2x Two Foot Sideways
- 2x Two Footed Hop

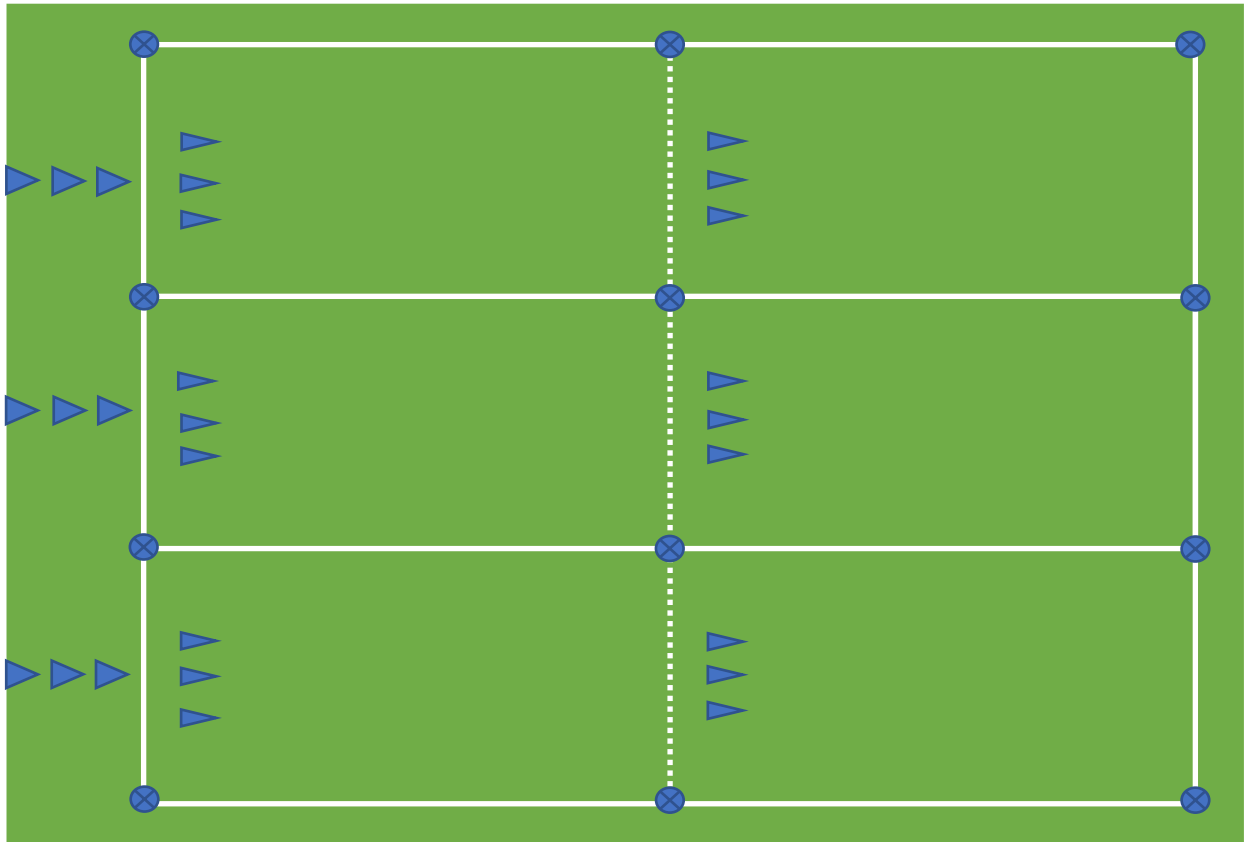
Waar ik in deze training op zal letten:

- Een eerste grote stap (waarbij je het gras maait);
- Je laat jezelf voorovervallen bij de start en komt gaandeweg steeds rechtop te lopen;
- Armen bewegen goed mee (zowel voorwaarts als achterwaarts);
- Paslengte (van klein naar groot) → zie de pionnen;
- Voorwaarts bewegen (Geen schaatsbewegingen).

Aansluitend EVV → 8 x 50m @70%

Warming-up O18 (MD-1)

Thema: Extensieve w-up (goed doorbloeden en losmaken)



Raise

- Voorwaarts en achterwaarts lopen (armen zwaaien)
- d
- Walking hurdle (binnen-buiten/ buiten-binnen)
- Tripling
- Kruispas
- Zijpas
- 1-benig hak naar bil

Activate

- Stijfbeens lopen
- Kaatssprongen
- Springen en zijwaarts landen
- Squatjumps
- Binnen- en buitenkant van voet aantikken

Mobilate

- Kicking hamstring stretch (voorwaarts en achterwaarts)
- Lunge + T-bone stretch
- Knie naar de borst + op de tenen

-

Potentiate

- Kruisend door het w-up veld (bij elke pion een kopbeweging)
- Schuin jagen (voorwaarts en achterwaarts)