

Individueel trainingsschema U15-U17 2020-2021



Dit is een **individueel** trainingsprogramma. Het is belangrijk dat we ons allemaal bewust zijn van de nodige maatregelen die er door de overheid zijn afgesproken om onze eigen gezondheid én die van onze medemensen te beschermen. Spreek, in samenspraak met je ouders, af met 1 of 2 van je vrienden, of sport alleen of met een familielid, ...maar sport, beweeg, kom buiten, zo lang als dit kan!

Dit is een schema van **8 weken**, waarin we sporten afwisselen met rusten, dag om dag. Dit is een schema voor uithouding, snelheid, en kracht/stabiliteit. Dit vullen we aan met individuele oefeningen met de bal.

Hier volgt een legende om de manier van noteren wat in te korten.

Legende:

D: duur	RS: rust tussen series	TD: totale duur	H: herhalingen
m: meter	': minuten	": seconden	S: series
RH: rust tussen herhalingen			

We beginnen elke training met onze standaard opwarming zonder bal (zoals we die doen bij de wedstrijden)

De opwarming bij iedere trainingsdag:

Deel 1: 10m opwarmingoefening (dynamische stretching) -> 5m versnellen -> 15 m terug in ontspannen looppas (D: 3')

Deel 2: D: 2' losdraaien

Deel 3: 5m opwarmingsoefeningen (dynamische stretching -> 10 m versnellen -> 15 m terug in ontspannen looppas (D: 3')

Deel 4: D: 2' losdraaien

Voor het gedeelte krachtoefeningen bekijk je eerst even de video zodat je de oefeningen allemaal correct uitvoert:

Pompen: <https://www.youtube.com/watch?v=w28KDOSNIts>

Sit-up: <https://www.youtube.com/watch?v=DMvOGBimndI>

Walking lunges: <https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzss>

Squats: https://www.youtube.com/watch?v=jNYtqY0-_UY

De plank: <https://www.youtube.com/watch?v=Mctdpd576uA>

Zijdelingse plank: <https://www.youtube.com/watch?v=b5w08J4nWwM>

Ook raden we aan om enkele malen per week met de bal bezig te zijn. Bv. Na iedere training 10'-20' individuele baloefeningen. Werk aan je passeerbewegingen en je balcontrole. (zie onderstaande links)

<https://www.youtube.com/watch?v=z0enCekG47A>

<https://www.youtube.com/watch?v=M83fVrt6GwI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3a9HrcWb-SU>

Het fysieke schema: (vergeet ook je baltechniekoefeningen niet)

Frequentie week 1 tot 4: 3x per week (maandag – woensdag – vrijdag)

1 ste week:

- 🌀 Maandag: 12' lopen in basistempo (tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten) H: 3 RH: 1'.
- 🌀 Woensdag: 12' lopen in basistempo (tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten) H: 3 RH: 1'.
- 🌀 Vrijdag: 12' lopen in basistempo (tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten) H: 3 RH: 1'.

2 de week:

- 🌀 Maandag: 30 min lopen in basistempo (praten mogelijk).
Na 5', 10', 15', 20' en 25' doe je een maximale sprint van 10" H: 1.
- 🌀 Woensdag: 10' lopen in basistempo (praten mogelijk).
10' lopen in sneller tempo (niet maximaal).
10' lopen in basistempo.
- 🌀 Vrijdag: 30 min lopen in basistempo (praten mogelijk).
Na 5', 10', 15', 20' en 25' doe je een maximale sprint van 10".

3 de week:

- 🌀 Maandag: 10' lopen in basistempo (praten mogelijk), 5' lopen in sneller tempo, 5' lopen in basistempo, 2' lopen in maximaal tempo, 8' lopen in basistempo.
- 🌀 Woensdag: zie maandag.
- 🌀 Vrijdag: zie maandag.

4 de week:

- 🌀 Maandag: 10' lopen in basistempo, 5' lopen in sneller tempo, 5' lopen in basistempo, 2' lopen in maximaal tempo, 5' lopen in basistempo, 5' lopen in sneller tempo, 5' lopen in basistempo.
- 🌀 Woensdag: zie maandag.
- 🌀 Vrijdag: zie maandag.

Frequentie week 5 tot 8: om de andere dag

Dag 1: Opwarming

Uithouding (TD:36'): duurloop 1600m aan 10km/u H: 3 RH: 2'
Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 3: Opwarming

Uithouding (TD:40'): duurloop 1800m aan 10km/u H: 3 RH: 2'30"
Snelheid-voorbereidende vormen: 6 x 60m aan 60% met R:60" en 5 x 50m met R:50"
Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 5: Opwarming

Uithouding (TD:40'): duurloop 2000m aan 10km/u H: 3 RH: 3'
Kracht: Pompen: H: 10 S: 2 RS: 1' Sit-up: H: 10 S: 2 RS: 1'
 Walking lunges: H: 10 S: 2 RS: 1' De plank: D: 30" H: 3
Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 21: Opwarming

Uithouding: duurloop van 5750m (TD:33') 2000m aan 10km/u - 1500m aan 12km/u - 2000m aan 10km/u - 250m maximaal

Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 23: Opwarming

Uithouding: duurloop van 4250m (TD: 25') 1500m aan 10km/u - 1000m aan 12km/u - 1500m aan 10km/u - 250m maximaal

Kracht: Pompen: H: 12 S: 2 RS: 1'

Sit-up: H: 12 S: 2 RS: 1'

Squats: H: 12 S: 2 RS: 1'

De plank: D: 40" H: 3

Zijdelingse plank: D: 40" H: 3

Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 25: Opwarming

Uithouding: duurloop van 4250m (TD:25') 1500m aan 10km/u - 1000m aan 12km/u - 1500m aan 10km/u - 250m maximaal

Startsnelheid: 5m aan 100% H: 4 RH: 30" S: 2 RS: 4'

10m aan 100% H: 4 RH: 30" S: 2 RS: 4'

Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 27: Opwarming

Uithouding: duurloop van 5250m (TD: 33') 2000m aan 10km/u - 1500m aan 12km/u - 2000m aan 10km/u - 250m maximaal

Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Dag 29: Opwarming

Uithouding: duurloop van 4250m (TD:25') 1500m aan 10km/u - 1000m aan 12km/u - 1500m aan 10km/u - 250m maximaal

Kracht: Pompen: H: 12 S: 2 RS: 1'

Sit-up: H: 12 S: 2 RS: 1'

Squats: H: 12 S: 2 RS: 1'

De plank: D: 40" H: 3

Zijdelingse plank: D: 40" H: 3

Cooling down: uitlopen D: 3' en stretching D:5'

Failing to prepare is preparing to fail !

Sportieve groeten,

KHO Heide Hasselt

www.khoheide.be

www.facebook.com/KHOHasselt