

Trainingsprogramma vakantieperiode

De wens van de trainers is dat de jeugdspelers van de D, C en B in de vakantieperiode werken aan hun conditie. Voorwaarde is wel dat deze jeugdige spelers bekend zijn met oefeningen. Zo niet, dan eerst opbouwen onder begeleiding van de trainer tijdens het seizoen (ter voorkoming van blessures/slecht aanleren).

Frequentie	3 x per week. Liefst verdelen over de week
Duur	0,30 minuten - 0,45 minuten
Zwaarte	Gaat niet te zwaar, maar bouw het op. Zie hiervoor de opbouw vh schema.
Kennis v oefeningen	Als je de oefening niet begrijpt, kan je deze op internet bekijken.

Lees vooraf het hele programma door. Dan voorkom je dat je tussendoor te lang stil staat!

In de kolommen schrijf je of je een oefening hebt gedaan. Je schrijft in het vakje bv het aantal seconden of de hoeveelheid herhalingen die je hebt gedaan. onder de oefening staat waar nodig een tip of aanwijziging.

Voorbeeld	sets	aantal herhalingen	Week 1	week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	TEST
Squat	3 x (15 sec rust)	10 tot 15	3 x 10	3 x 10	vak	vak	3 x 10	3 x 12	3 x 15	3 x 15	V

gehaald!

DAG 1	sets	aantal herhalingen	Week 1	week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	TEST
warm lopen (rustige looppas)	1 x	3 minuten									
stretchen bovenbenen											
stretchen kuiten											
Duurloop	1 x	15 tot 30 minuten									
Sprintje voluit	vanaf week 5	30 seconden									
lekker uitwandelen	1 x	1 minuut									

Dag 1 staat in het teken van conditie; joggen. Dit doe je lekker buiten. Spreek af met anderen om het aantrekkelijk te maken!

DAG 2	sets	aantal herhalingen	Week 1	week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	TEST
Wisselsprong op 1e trede trap	1 x	60 seconden									
jumping jack	1 x	30 seconden									
spreid sluit sprongen											
knieheffen	1 x	30 seconden									
handen voor, knie horizontaal											
Squat	3 x	10 tot 15									
voeten op schouderbreedte. knie blijft boven tenen.											
Reverse Lunges	3 x	10 tot 16									
stap achterwaarts uit en kom terug tot stand blijf goed rechtop, schouders recht, hoofd op bovenbeen komt tot horizontaal											
Dippen	1 tot 3 sets	30 sec									
Handen kunnen op stoel / bed / bank. Niet werken met de bovenbenen. Benen het liefst gestrekt											
Opdrukken	3 x	8 tot 12									
goed rug recht houden in de ligsteun handen op schouderbreedte, vingers wijzen naar voor als je nog niet goed kan opdrukken, dan mag het opgebouwd worden door je handen op een verhoogd vlak te zetten (bv bank/muur/stoel)											
Commandoos	3 x	8 tot 12									
start in plank. duw met 1 arm en dan andere arm op tot ligsteun en weer terug naar plank											
Crunches	3 x	20 tot 40									
hoog tempo. handen aan oren / niet aan nek trekken! benen hoog											
Toe touches	3 x	10 tot 20									
Op rug liggen, benen gestrekt de lucht in nu kom je met je schouders van de grond en tik dan je tenen aan hoog tempo											
plank	2 x	20 tot 30 seconden									
rug recht. billen laag. hoofd recht vooruit (niet op of neer kijken)											
plank zijwaarts	1 x rechts 1 x links	20 tot 30 seconden									
heupen recht. leunen op 1 onderarm. voeten op elkaar, hand in de zij											

DAG 3	sets	aantal herhalingen	Week 1	week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	TEST
Squat	3 x	10 tot 15									
voeten op schouderbreedte knie blijft boven tenen											
Sumo Squat	3 x	10 tot 15									
voeten staan een stuk verder uit elkaar dan bij de gewone squat. De tenen wijzen naar buiten knie blijft boven de tenen. billen naar achteren											
Squat jump	3 x	5 tot 10									
vanuit de squat maak je een sprong de lucht in opvangen door je knieën zakken tot squat houding en dan weer omhoog springen je blijf dus in beweging, zwaai lekker je armen mee van achter naar hoog											
shoulder lift	3 x	8 tot 12									
neem kleine gewichten in je handen. Dit kunnen ook kleine flesjes zijn gevuld met zand of water. Max 1,5 tot 2 kg ga rechtop staan, voeten op heupbreedte breng je armen langzaam naar horizontaal. Houdt even vast en breng ze dan weer langzaam naar beneden.											
loop op handen tot ligsteun	1 x	10 x									
beginnen in stand, breng handen omlaag naar voeten en stretch (houdt knieën zo recht mogelijk) loop met je handen tot ligsteun. ligsteun 2 tellen vasthouden. loop weer met je handen terug naar je voeten, stretch en ga weer staan											
superman	2 x	12 tot 18									
knieën handenstand beginnen strek gelijktijdig 1 arm (links) en 1 been (rechts) uit. 2 seconde vasthouden en dan terug. Andere kant let op rechte rug, buik in en hoofd recht											
Mountain climber	2 x	30 tot 40									
Start in ligsteun. breng je rechterknie naar je borst. Beetje indraaien naar links, zet rechtervoet terug in ligsteun en herhaal met links. Elk been telt voor 1											
Sit up	2 x	15 tot 20									
lig op grond, handen op de borst (of tegen oren, niet achter nek) voeten tegen billen kom omhoog met je lijf en tik met je ellebogen je knieën aan en dan terug tot lig											
heel touches	2 x	30 tot 40									
lig op de grond, voeten tegen billen, armen op de grond til je schouders en bovenrug van de grond, tijdens de hele oefening ga je niet meer plat liggen tilk met je rechterhand je rechterhiel aan en wissel of met links. Hoog tempo											
rug oefening	2 x	20 tot 30 sec									
lig plat op je buik, hoofd naar beneden. Handen plat op elkaar. richt je bovenlijf op, houdt hoofd gewoon recht, dus niet omhoog kijken, en til voeten ook op houdt dit 20 tot 30 sec vast. Tussen 2 oefeningen maak je je rug bol											
plank	2 x	20 tot 30 seconden									
rug recht. billen laag. hoofd recht vooruit (niet op of neer kijken)											
spiderman plank	3	10 tot 16									
start in plank, zie hierboven bescheven. breng je rechterknie naast je rechter elleboog. Zet voet weer terug in plank. herhaal met links rechts enz											