



Beste spelers van de O10 t/m O12,

In verband met het vervallen van de trainingen is het zaak om zo fit mogelijk te blijven. Hierbij bieden we jullie een programma aan. Er gelden een aantal regels:

- De krachtoefeningen kunnen vanuit huis worden uitgevoerd. Het advies is om niet naar de sportschool te gaan in verband met een grotere kans op besmettingsgevaar.
- De looptrainingen kunnen enkel uitgevoerd worden wanneer het volgens de richtlijnen van het RIVM nog steeds geoorloofd is om naar buiten gaan.
- Denk naast het bewegen ook aan je voeding. Als topsporter is het belangrijk dat je gezond en gevarieerd eet. Probeer de komende tijd extra vitamine C binnen te krijgen wat zorgt voor een beter immuunrespons. Denk hierbij onder andere aan peterselie, tuinkers, bladgroenten en rode paprika.

Volg ten alle tijden het advies van het RIVM en SDC Putten op.

Het programma is samengesteld in samenwerking met PEC Zwolle waar SDC Putten een samenwerkingsverband mee heeft.

SDC Putten jeugd O10 t/m JO12

looptraining

week 15



Training 1

Intensieve duurloop

4 x 5 minuten

Seriepauze: 4 minuten (wandelen)

Training 2

Intensieve intervalloop

2 x 6 x 1 minuten

Pauze tussen loopjes: 45 seconden

Seriepauze: 4 minuten

Training 3

Extensieve duurloop

4 x 6 minuten

Seriepauze: 2 minuten

SDC Putten jeugd O10 t/m JO12 krachtschema



Onderstaand een kracht- en stabiliteitsschema waarmee je thuis aan de slag kunt gaan gedurende de periode van afwezigheid op de club. Dit schema helpt om je enigszins fit te houden. De oefeningen zijn veelal zonder materialen en kunnen thuis worden uitgevoerd. Wees creatief en veel plezier!

2x als warming-up
2x als cooling down.

4x 30 seconden



Rechte plank		Zijwaartse plank		Plank met weerstand door duwen maatje		Muurzit	
1		2		3		4	
2x 30-40sec		2x 15-20 sec. per kant		2x 30-40sec.		2x 30sec.	
step ups		Push up met één hand op de bal		Jumping squats			
5		6		7		8	
2x 10 herhalingen per kant		2x 10 herhalingen per kant		2x 12 herhalingen			