



Beste spelers van de jeugd O16 en ouder,

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 O16 en ouder looptraining week 15



## Training 1

Intensieve duurloop

5 x 6 minuten

Seriepauze: 4 minuten (wandelen)

## Training 2

Intensieve intervalloop

2 x 8 x 1 minuten

Pauze tussen loopjes: 45 seconden Seriepauze: 4 minuten

## Training 3

Extensieve duurloop

4 x 10 minuten Seriepauze: 2 minuten

# SDC Putten jeugd O16 en ouder krachtschema



Onderstaand een krachtschema met eigen lichaamsgewicht waarmee je thuis aan de slag kan gaan gedurende de periode van afwezigheid op de club. Dit schema gaat je helpen om gedurende de periode dat je niet op de club kan trainen, toch fit kan blijven. Oefeningen zijn veelal zonder materialen en kunnen thuis worden uitgevoerd.

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

4x60 seconden



<p>Double crunch</p> <p>1</p>	<p>Side crunch</p> <p>2</p>	<p>Back extension met bal gooien te mur</p> <p>3</p>	<p>Push ups op verhoging</p> <p>4</p>
<p>4x 20 herhalingen</p>	<p>4x 20 herhalingen per kant</p>	<p>4x 20 herhalingen</p>	<p>4x 15 herhalingen</p>
<p>Jumping lunges</p> <p>5</p>	<p>Rechte plank arm/been heffen</p> <p>6</p>	<p>Jumping squats</p> <p>7</p>	<p>Hiplock explosief wissele</p> <p>8</p>
<p>4x 8 herhalingen explosief</p>	<p>4x 10-12 herhalingen per kant</p>	<p>4x 8 herhalingen explosief</p>	<p>4x 8 herhalingen per kant</p>