Training nr 24 selectie Roodwit’67

Dinsdag 22 Oktober 2019

Start training 19.45 uur – einde training 21.15 uur.

Warming met ladder plus stabiliteit 20 min.

Explosiviteits-voorbereidende vormen 8x40 meter 80% versnellen 40 sec rust. 10 min.

Oefeningen per 2 ( bekende oefeningen) 10 min.

Voetbal conditionele partijvormen 3 tegen 3 of 4 tegen 4 op grote doelen en kleine doelen. ( extensieve duurtraining) geen corners, geen ingooi, het team wat scoort heeft weer balbezit. (Stap 7 2x 6x2 minuten / 1 minuut rust (ruimte 40 meter bij 30 meter). 35 min.

Voetbalsprints met veel rust Stap 7

8/6/4 x5/15/25m 30/45/60 seconden rust. 20 min.

Totale duur training 95 min.