

**INDIVIDUEEL LOOPPROGRAMMA Wilsum
VOORBEREIDING VOETBALSEIZOEN**

DOEL:	1. Aanvang training met voldoende basisconditie 2. Blessurepreventie (overbelasting)						
TIPS:	1. Vermijd het lopen op een harde ondergrond (straat). Zoek een voetbalveld op als dat kan. 2. Zorg voor stevige loopschoenen. 3. Elke week bevat 2 trainingsdagen. Tussen 2 trainingen minimaal 1 dag rust laten. 4. Rustig inloop tempo betekent ontspannen lopen. Je kunt vlot praten terwijl je loopt. 5. Duurloop betekent lopen op een gelijk tempo. Je bent nog in staat om te praten. 6. Tempoloop betekent lopen in een snel tempo, je kunt even niet makkelijk praten. 6. Voor de stretching (dynamisch en statisch) en rompstabiliteit: zie beschrijving met foto's. 7. Zorg voor voldoende vochtopname (drinken is de boodschap). 8. Als aanvulling op dit schema: pak lekker een bal en ga hooghouden, trucjes doen, links en rechts trappen tegen een muurtje, dribbelen, afkappen enzovoorts.						
	activiteit	opdrachten	O17	O15/O14	O13/O12	O11/O10	O9/O8
1ste week	dag 1: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 3 x 10 minuten duurloop ; 2 minuten rust rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 36 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 3x8 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 3x6 Minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 3x4 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 3x2 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
	Rust, minimaal 1 dag						
	dag 2: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 4 x 8 minuten duurloop ; 2 minuten rust rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 38 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 4x6 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 4x5 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 4x3 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 4x2 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
2de week	dag 1: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) 3 x 12 minuten duurloop ; 1 minuut rust rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 39 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 3x10 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 3x8 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 3x5 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 3x3 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten
		In plaats van de duurloop mag je ook een tempoloop doen: 5x3 minuten met tussen door 1 minuut rust (2x)	38 minuten	5x2 minuten	4x2 minuten	4x1 minuten	4x1 minuut

	Rust, minimaal 1 dag						
	dag 2: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) duurloop: 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x25 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x15min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 1x10 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x6 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten
3de week	dag 1: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) duurloop: 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x25 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x15min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 1x10 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x6 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten
		In plaats van een duurloop mag je ook een Tempoloop doen 5x3 minuten met 1 minuut rust (2x)	38 minuten	5x2 minuten	4x2 minuten	4x1 minuut	4x1 minuut
	Rust, minimaal 1 dag						
	dag 2: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen) duurloop: 1 x 30 minuten rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen) cooling down: rustig inloop tempo statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	10 minuten 5 minuten 30 minuten 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x25 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	10 minuten 5 minuten 1x15min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 1x10 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten	5 minuten 5 minuten 1x6 min 5 minuten 5 minuten 2 minuten

ROMPSTABILISATIE

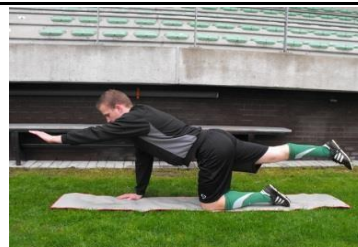
Zorg steeds dat je bij elke oefening zo gestrekt mogelijk blijft ("als een plank"). Spieren maximaal ontspannen. Blijven ademen! Ademhaling mag niet blokkeren.

Rompstabilisatie is een vorm van krachttraining om de romp sterker te maken.

<p><u>ZIJDELINGSE BRUG</u> steun op je elleboog duw je bekken van de grond tracht deze positie 2 x 20 sec aan te houden doe dit langs beide zijden <i>varianten: been omhoog, been omhoog en arm loodrecht omhoog</i></p>	 A man in a black long-sleeved shirt and shorts is performing a side plank on a mat on grass. He is resting on his right elbow, with his left arm bent and hand on his hip. His legs are extended and slightly lifted off the ground.
<p><u>VOORLIG STEUN OP ELLEBOGEN</u> steun op beide ellebogen tracht deze positie 2 x 20 sec aan te houden</p>	 A man in a black long-sleeved shirt and shorts is performing a front plank on a mat on grass. He is resting on both elbows, with his head down and legs extended and slightly lifted off the ground.
<p><u>RUGLIG MET ROMPSTEUN</u> steun op je schouders hef je bekken van de grond steun op beide voeten, knieën gebogen doe dit twee maal 20 sec <i>variant: been gestrekt omhoog in de lijn van de romp</i></p>	 A man in a black long-sleeved shirt and shorts is performing a back plank on a mat on grass. He is resting on his shoulders and feet, with his knees bent and his hips lifted off the ground.

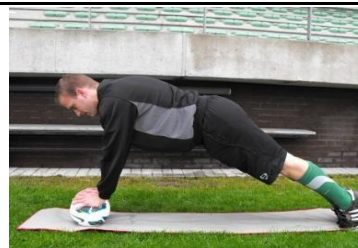
KNIEZIT MET GESTREKTE LEDEMATEN

ga op handen en knieën zitten
zorg dat je armen loodrecht staan
strek één arm recht voor je uit en het
tegenovergesteld been recht achteruit
doe dit 20 sec en wissel dan van arm en been



POMPHOUDING OP BAL

zet beide armen op een bal
strek beide armen
zorg dat je romp één rechte lijn vormt met je benen
doe dit twee maal 20sec



DYNAMISCHE STRETCHING = spieren rekken vanuit een beweging

- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterknie heffen tot 90°
- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterhiel naar zitvlak brengen
- in lichte looppas afwisselend links en rechts op een fictieve bal trappen (niet direct doorzwaaien met been in het begin)
- hou een leuning vast met 1 hand en kijk langs leuningzwaai het been het dichtst bij de leuning van voor naar achter en terug draai om en doe hetzelfde met ander been
- hou een leuning vast met 2 handen en kijk naar de leuningzwaai je been zijwaarts naar links en naar rechts en terug doe dan hetzelfde met je ander been
- al stappend linker- en rechterknie afwisselend heffen tot 90° en uitdraaien naar buitenkant
- in huppelpas linker- en rechterknie afwisselend zijwaarts opheffen tot 90° en draaien naar binnen

STATISCHE STRETCHING = spieren rekken in stilstand

Doe de onderstaande oefeningen en hou rekening met de volgende zaken:

- telkens 10 tellen aanhouden voor elke zijde
- zorg dat je een lichte rek voelt, maar ga niet verder dan dat! □ maak geen verende bewegingen

KUITSPIEREN

beide voeten wijzen voorwaarts
achterste voet blijft plat op de grond
achterste been blijft gestrekt
door het voorste been buigen tot je een lichte rek voelt



HAMSTRINGS

linker over rechter been plaatsen
achterste been goed gestrekt houden
neus naar linker knie brengen tot je lichte rek voelt



QUADRICEPS

knieën goed tegen elkaar houden
romp blijft recht
been vastnemen aan de enkel, liever niet aan de voet



HEUPBUIGER

achterste been ver naar achter uitstrekken (je kan dit ook doen door voetpunt in de grond te plaatsen en knie van de grond te houden) goed door de voorste knie buigen, tot je rek aan de voorkant van de dij voelt



HEUPSTREKKER

ga op de grond liggen
neem je rechter knie vast en trek deze zo dicht mogelijk bij de borst
probeer het linkerbeen op de grond te houden

