

Vorbereiding en resultaten sportproeven

Vorbereiding op loopproef

Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingdagen en 4 rustdagen.

Dit is vrij te kiezen toch raden wij aan om tussen 2 trainingdagen 1 rustdag te voorzien.

Rood = lopen

Wit = stappen

Week 1

Dag 1	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18 min
Dag 2											
Dag 3	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20 min
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 2

Dag 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22 min
Dag 2											
Dag 3	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'			22 min
Dag 4											
Dag 5	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	24 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 3 en 4

Dag 1	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	2'		23 min			
Dag 2															
Dag 3	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25 min
Dag 4															
Dag 5	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'		26 min			
Dag 6															
Dag 7															

Week 5 en 6

Dag 1	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	32 min
Dag 2											
Dag 3	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33 min
Dag 4											
Dag 5	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 7

Dag 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32 min
Dag 2									
Dag 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37 min
Dag 4									
Dag 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37 min
Dag 6									
Dag 7									

Week 8 en 9

Dag 1	15'	2'	15'	2'			34 min
Dag 2							
Dag 3	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37 min
Dag 4							
Dag 5	10'	1'	20'	1'			32 min
Dag 6							
Dag 7							

Week 10

Dag 1	30'	1' of 2', naar keuze	31/32 min
Dag 2			
Dag 3	32'	1' of 2', naar keuze	33/34 min
Dag 4			
Dag 5	30'		30 min
Dag 6			
Dag 7			

Vorbereiding voor krachtproef side bridge

Beheersing en nauwkeurigheid

Zeker bij de basisoefeningen is kracht minder van belang, maar wel een goede beheersing en de controle van de uitvoering. Het effect is des te groter als de oefeningen goed worden uitgevoerd.

Kern

De stabiliteit en balans put je vooral uit je kern, de romp van je lichaam, niet zoveel uit je ledematen. Concentreer je dus op de stabiliteit van je romp.

Ademhaling

De ademhaling moet normaal kunnen doorgaan. Vasthouden van de ademhaling geeft aan dat de oefening te zwaar is, of verkeerd wordt uitgevoerd. Tracht tijdens het vasthouden van de positie uit te ademen en tijdens de beweging naar de positie in te ademen.

Voorbeeld van een trainingsdag

1. Warming-up (10 min)
2. 1 à 2 stabilisatieoefeningen
3. 15 – 30 min uithoudingstraining
4. 1 à 2 stabilisatieoefeningen
5. Cooling down (10 min)

Trainingsprogramma

Week	Oefeningen	Duur tss eindpositie	Herhalingen	Series	Pauze tss series
Dag 1	R/A/J	2''	8-12	3-4	30-60''
Dag 2	R/A/K	1''	12-16	2-3	30-60''
Dag 3	S/A/J/V	2''	8-12	3-4	30-60''

Week 2

Dag 1	B/O/S	1''	12-16	3-4	30-60''
Dag 2	B/K/S	2''	8-12	3-4	30-60''
Dag 3	C/O/S/V	3''	6-8	2-3	60-90''

Week 3

Dag 1	C/N/S	3''	6-8	2-3	60-90''
Dag 2	B/O/T	2''	8-12	3-4	30-60''
Dag 3	C/N/S/V	3''	6-8	2-3	60-90''

Week 4

Dag 1	D/M/T	2''	8-12	3-5	30-60''
Dag 2	C/N/S	5''	4-6	2-3	60-90''
Dag 3	D/O/U/V	2''	8-12	3-5	30-60''

Week 5

	Oefeningen/ Combinaties	Duur tussen eindpositie	Herhalingen	Combi's	Series	Pauze tss series
Dag 1	D/N/K-O	3''	6-8		2-3	60-90''
Dag 2	B-C/N/S-U/	2''	2	4-6	2-3	30-60''
		2''	2			
Dag 3	E/N/T/V	5''	4-8		3-4	60-90''

Week 6

Dag 1	B-C/K-O/S-U/N	2''	2	4-6	3-4	30-60''
		2''	2			
Dag 2	I/Q/U	2''	8-12		3-4	60-90''
Dag 3	D/K-M/S/V	5''	3	4-6	2-3	60-90''
		5''	3			













Week 7













Dag 1	G-H/Q/U	2''	2	6-8	3-4	30-60''
		2''	2			
Dag 2	H/M/S	2''	8-12		3-4	60-90''
Dag 3	E-I/L/S-U	5''	3	4-6	2-3	60-90''
		5''	3			













Week 8













Dag 1	G-H/P/U/N	2''	2	6-8	3-4	30-60''
		2''	2			
Dag 2	H/L/T	2''	8-12		3-4	60-90''
Dag 3	E-I/Q/S-T	5''	3	4-6	2-3	60-90''












Trainingsprogramma Core stability


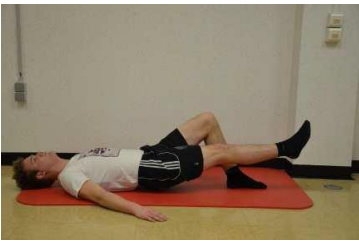




	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
A	 <p>Handen- en knieënsteun Rug recht, hoofd in verlengde van de rug</p>	 <p>Rug zover mogelijk hol trekken Navel intrekken</p>	 <p>Rug zover mogelijk bol maken</p>
B	 <p>Handen- en knieënsteun Rug recht, hoofd in verlengde van de rug</p>	 <p>Heupen strekken Buik- en bilspieren aanspannen</p>	 <p>Naar voorligsteun Buik- en bilspieren aanspannen</p>
C	 <p>Handen- en knieënsteun</p>	 <p>Benen volledig strekken Armen blijven gestrekt Hielen zijn los van de grond</p>	 <p>Vanuit tussenpositie afwisselend linker en rechterbeen heffen</p>
D	 <p>Handen- en knieënsteun</p>	 <p>Afwisselend tegenovergestelde arm en been intrekken en naar elkaar toebrengen</p>	 <p>Afwisselend tegenovergestelde arm en been strekken in het verlengde van de rug</p>

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
E	 <p>Lichaam steunt op de dwarsgeplaatste onderarmen en -benen</p>	 <p>Afwisselend één been strekken</p>	 <p>Vanuit beginpositie beide benen strekken</p>
F	 <p>Lichaam steunt op de dwarsgeplaatste onderarmen en onderbenen Romp is los van de grond</p>	 <p>Benen strekken Stabiliseer het lichaam door de been-, bil-, rug-, borst- en buikspieren aan te spannen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie onderarmen één voor één naar voren verplaatsen. Schouder voorwaarts duwen</p>
G	 <p>Steunen op de onderarmen en -benen Onderarmen staan voorbij de schouders</p>	 <p>Benen strekken Stabiliseer het lichaam door been-, buik-, rug- en borstspieren aan te spannen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie onderarmen één voor één naar voren verplaatsen.</p>
H	 <p>Steunen op de onderarmen</p>	 <p>Benen volledig strekken Vanuit tussenpositie één voor één</p>	 <p>Onderarmen staan voorbij de schouder</p>

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
I	 <p>Buiklig met de handen bij de schouders</p>	 <p>Benen strekken Stabiliseer het lichaam door de been-, bil-, rug-, borst- en buikspieren aan te spannen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie worden de armen gestrekt</p>
J	 <p>Zijlig met de onderste arm schuin voor het hoofd gestrekt Hoofd in verlengde van de rug Benen zijn gestrekt</p>	 <p>Bovenste knie zover mogelijk omhoog trekken (zonder rug te krommen!) Onderste been blijft gestrekt</p>	 <p>Onderste been zijwaarts omhoog heffen</p>
K	 <p>Zijlig met de onderste hand onder het hoofd Hoofd in verlengde van de rug Benen zijn gestrekt</p>	 <p>Bovenste been gestrekt omhoog brengen Heup blijft gestrekt! Bekken draait niet achterwaarts!</p>	 <p>Vanuit tussenpositie onderste been omhoog brengen en aansluiten bij bovenste been Variatie: vanuit beginpositie beide benen omhoog brengen</p>
L	 <p>Voorligsteun op handen en voeten</p>	 <p>Vanuit de beginpositie om de lengteas draaien tot zijwaartse steun</p>	 <p>Eén arm omhoog brengen tot op bekken Hoofd in verlengde van de romp</p>

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
M	 <p>Zijwaartse steun op één arm en gestrekte benen Hand van de bovenste arm in de zij</p>	 <p>Heupen zijwaarts strekken</p>	 <p>Vanuit tussenpositie bovenste been buigen en bovenste arm strekken</p>
N	 <p>Zijwaartse steun op één onderarm, Onderste been iets gebogen en bovenste been gestrekt</p>	 <p>Heupen zijwaarts strekken en onderste been achter de enkel van het bovenste been strekken Eventueel arm als steun gebruiken</p>	 <p>Vanuit tussenpositie wordt de onderste voet steunpunt waarbij het bovenste been op het onderste been wordt geplaatst Bovenste arm in de zij</p>
O	 <p>Zijlig met de onderste hand onder het hoofd Benen zijn gestrekt</p>	 <p>Vanuit beginpositie beide benen gestrekt omhoog brengen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie beide knieën zover mogelijk naar de buik brengen Hou balans</p>
P	 <p>Rugligging met opgetrokken knieën Armen langs het lichaam Hoofd op de grond</p>	 <p>Benen omhoog strekken en gelijktijdig gaan de handen naar de onderbenen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie om de lengteas draaien tot op de zij Voeten blijven van de grond</p>

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
Q	 <p>Voorligsteun op de onderarmen 'planks'</p>	 <p>Om de lengteas draaien tot een zijwaartse plank Bovenste hand in de zij plaatsen</p>	 <p>Vanuit tussenpositie het bovenste been heffen Variatie: arm vanuit de zij strekken</p>
R	 <p>Ruglig met opgetrokken knieën Armen zijwaarts gestrekt</p>	 <p>Rug hol trekken Bekken kantelt voorover</p>	 <p>Rug vanuit tussenpositie bol maken Bekkenkantelt naar achter Zitvlak komt los van de grond Lage rug blijft aan de grond</p>
S	 <p>Ruglig steunend op de onderarmen</p>	 <p>Rug bol maken door navel naar binnen te trekken</p>	 <p>Rug weer recht maken Heupen omhoog duwen Hoofd in verlengde van de rug</p>
T	 <p>Zitpositie met opgetrokken knieën Armen steunen achter de rug</p>	 <p>Benen heffen en afwisselend het ene been buigen en het andere been strekken</p>	 <p>Vanuit beginpositie beide benen buigen en strekken</p>

U	 <p>Rugligging waarbij het éne been gebogen is en het andere been gestrekt</p>	 <p>Het gebogen been duwt de heupen tot helft omhoog van het steunend been Houd het bekken horizontaal!</p>	 <p>Vanuit tussenpositie de heupen in het verlengde van de romp duwen</p>
	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
V	 <p>Recht op staan met de handen in de zij</p>	 <p>Knieën tot $\frac{3}{4}$ buigen en niet voorbij de grote tenen Rug blijft recht Hoofd in het verlengde van de rug</p>	 <p>Vanuit tussenpositie knieën buigen tot 90° en niet voorbij de grote tenen Eventueel met hielsteun indien onmogelijk</p>

