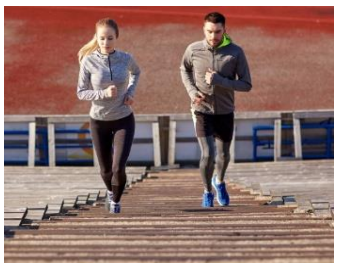
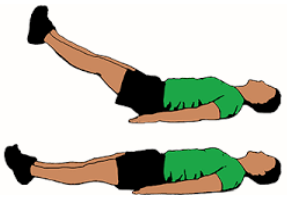
Trainingsprogramma boven 14 jaar

Sportarme periode

3 trainingen per week

Training 1

Warming-up (hakkenbil - kniehef - jumping jacks / 30 sec per oef. - iedere oef. 3 x)

Trap lopen	Lunges	Trap lopen	One leg bridge
			
6 x naar boven	**10 x li / 10 x re**	**6 x naar boven**	**10 x li / 10 x re**
Voorwaarts 1 tree overslaan Voorwaarts 2 treden overslaan	groot uitstappen achterste knie naar grond	2 voeten op iedere tree li/re afwisselen per traplengte	steunen op hakken heupen liften en zakken
Plank voorwaarts	**Bridge**	**Plank zijwaarts**	**Double leg raise**
			
10 x 3 sec	**10 x 3 sec**	**5 x 3 sec li / 5 x 3 sec re**	**15 herhalingen**
steunen op ellebogen en voeten lichaam op spanning	steunen op voeten en schouder heupen liften	steunen elleboog en voet heupen liften	onderrug op grond houden benen laten zakken en liften

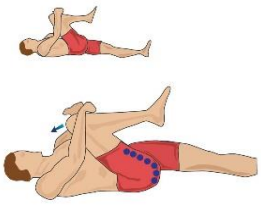
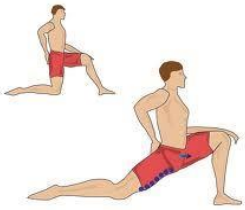
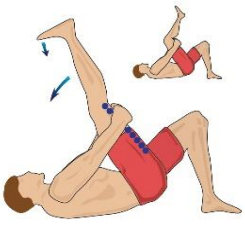
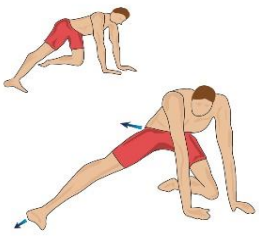
Training 2

Extensief interval

4 x 6 minuten rustig tempo lopen, na iedere 6 min. 30- 45 seconden tempo 80- 90 %

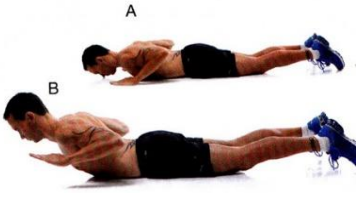
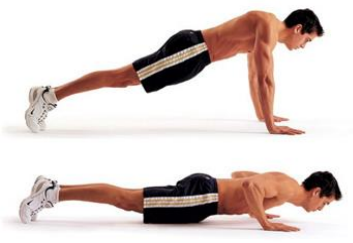
Tussen de 4 sets in 60 sec rustig dribbelen

Flexibility

Gluteus	Illiopsoas	Hamstring	Adductoren
			
3 x 10 sec li / 10 sec re	**3 x 10 sec li / 10 sec re**	**3 x 10 sec li / 10 sec re**	**3 x 10 sec li / 10 sec re**

Training 3 - circuit 8 oefeningen / 3 rondes

Warming-up (hakkenbil - kniehef - jumping jacks / 30 sec per oef. - iedere oef. 3 x)

Hyperextensie	Push ups	Crunch	Bird dog
			
10 x 3 sec	**10 herhalingen**	**12 herhalingen**	**10 x li / 10 x re**
borst en bovenbenen los inzakken en omhoog komen	handen op borsthoogte lichaam op spanning	omhoog krullen hoog = rechte rug	steunen handen en knieën handen en voeten tegengesteld

Vervolg training 3 - circuit			
Mountain climbers	**Squats**	**Russian twist**	**Tricep dips**
			
30 x	**10 herhalingen**	**20 herhalingen**	**12 herhalingen**
sprinten in voorligsteun lichaam op spanning	voeten in spreidstand knieën niet over tenen heen	handen en voeten los links/rechts tikken	steunen op hakken en handen doorzakken en op komen

Talentencentrum Zuidwest Nederland

Centrum voor Topsport & Talentontwikkeling