

TYOLOGIE TRAINING NAAR VORM EN NAAR EFFECT

<i>Typologie training naar vorm</i>									
<i>Type</i>	<i>Tempo boot kort / lang</i>	<i>% HF max</i>	<i>% Snelheid 2.000 m</i>	<i>Lactaat Mmol</i>	<i>Totale tijd training</i>	<i>Effectieve tijd training</i>	<i>Fractionering training Tijd / Afstand</i>	<i>Herhalingen</i>	<i>Herstel</i>
E	16-18 / 18-20	65-75%	75-78%	< 2	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	1-12	30''-5'
D	18-24 / 20-26	75-85%	78-86%	2-3	30'-125'	30'-120'	10'-40' / 2 km-8 km	2-12	30''-5'
C	24-28 / 26-30	85-90%	86-91%	3-5	60'-100'	30'-60'	10'-20' / 2 km-5 km	2-6	5'-10'
B	24-32 / 26-34	85-95%	89-98%	4-8	60'-100'	20'-40'	4'-10' / 1 km-3 km	2-6	4'-10'
A2	32-36 / 34-38	90-100%	98-102%	8-12	60'-100'	5'-20'	40''-9' / 250-2000	1-20	15''-10'
A1	36-46 / 38-48	100%	102-112%	> 12	60'-100'	2'-5'	15''-30'' / 100-250	4-20	45''-90''
F	14-26 / 16-28	65-80%	nvt	4-6	45'-100'	15'-30'	3'-8' / 500-1500	2-5	3'-8'

<i>Typologie training naar effect</i>								
	<i>Aerobic Capacity – AEC Uithouding Capaciteit – UC</i>		<i>Anaerobic Capacity – ANC Weerstand Capaciteit - WC</i>		<i>Aerobic Power – AEP Uithouding Vermogen – UV</i>		<i>Anaerobic Power – ANP Weerstand Vermogen – WV</i>	
<i>ANC profiel</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>	<i>Sterk</i>	<i>Zwak</i>
Volume	Hoog 20 – 90'	Zeer hoog 40 – 120'	Gemiddeld 10 – 20'	Laag 5 – 10'	Hoog 25 – 40'	Hoog 35 – 60'	Laag 3 – 8'	Laag 1 – 5'
Interval	Lang 10 – 30'	Kort 5 – 10'	Kort 20 – 60''	Zeer kort 15 – 30''	Van kort naar lang, of Lang Van 1 – 3 naar 3 – 9', of 5 – 20'		Kort 30 – 120''	
Intensiteit	Extensief eventueel met korte intensieve intervallen		Bijna maximaal	All-out	Maximale pace voor het gekozen interval		All-out	
Rust	Kort: 1 – 2'		Lang: ≥ 2x interval		Kort: ≤ 1/3 interval		Kort: 10 – 20''	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
<p>Type E Continue belasting Continue methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 16-18, herstel na iedere 40': 4'-5'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 16-18, herstel na iedere 30': 3'-4'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 16-18, herstel na iedere 15': 1'-2'</p> <p><i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 16-18, herstel na iedere 10': 30"-60"</p>	
<p>Type E Continue belasting Alternierende methode</p>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 16 + 5' tempo 18 + 5' tempo 16 + 5' tempo 18</p>	
<p>Type E – A2 Continue belasting Continue methode, met acceleraties</p>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 45" in tempo 30-32. 2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	
<p>Type E – A1 Continue belasting Continue methode, met sprints of starts</p>	<p><i>Zie type E – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 16-18, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo. 2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.</p>	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
<p>Type D Continue belasting Continue methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 1-3 * 40' (8-10 km) tempo 18-22, herstel na iedere 40': 4'-5'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 1-4 * 30' (6-8 km) tempo 18-22, herstel na iedere 30': 3'-4'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 2-6 * 20' (4-6 km) tempo 18-22, herstel na iedere 20': 2'-3'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 2-8 * 15' (3-4 km) tempo 18-22, herstel na iedere 15': 1'-2'</p> <p><i>Voorbeeld 5:</i> 3-12 * 10' (2-3 km) tempo 18-22, herstel na iedere 10': 30"-60"</p>	
<p>Type D Continue belasting Alternierende methode</p>	<p><i>Zie type D – Continue belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km), herstel na iedere 20': 2'-3' 5' tempo 18 + 5' tempo 22 + 5' tempo 18 + 5' tempo 22</p>	
<p>Type D Continue belasting Progressieve methode</p>	<p><i>Zie type D – Continue belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 30' (6-8 km), herstel na iedere 30': 3'-4' 10' tempo 18 + 10' tempo 20 + 5' tempo 22 + 5' tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 40' / 8 km (continu) tempo 18 + 4'-5' herstel 30' / 6 km (continu) tempo 20 + 3'-4' herstel 20' / 4 km (continu) tempo 22 + 2'-3' herstel Cool-down 10' tempo 16-18</p>	

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type D – A2 Continue belasting Continue methode, met acceleraties	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met korte acceleraties of sub-maximale starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 acceleraties op in de training van ongeveer 30" in tempo 30-32. 2 acceleraties in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	
Type D – A1 Continue belasting Continue methode, met sprints of starts	<i>Zie type D – Continue belasting, maar met korte sprints of starts.</i> <i>Voorbeeld:</i> 4 * 20' (4-6 km) tempo 18-20, herstel na iedere 20': 2'-3' Neem in totaal 8 sprints op in de training van 15" in maximaal tempo. 2 sprints in ieder stuk van 20', de eerste na 5', de tweede na 15'.	
Type C Onderbroken belasting Repetitie methode	<i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 20' (4,0-5,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 20': 10' <i>Voorbeeld 2:</i> 2-4 * 15' (3,0-4,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 15': 8' <i>Voorbeeld 3:</i> 3-5 * 12' (2,5-3,5 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 12': 6' <i>Voorbeeld 4:</i> 3-6 * 10' (2,0-3,0 km) tempo 24-26, actief herstel na iedere 10': 5'	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Alternierende repetitie methode	<i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met altemnerend tempo.</i> <i>Voorbeeld:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 5' tempo 24 + 5' tempo 28 + 5' tempo 24 + 5' tempo 28	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type C Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode	<p><i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 12' tempo 24 + 8' tempo 26 + 4' tempo 28</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8' #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28</p>	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Piramide methode	<p><i>Zie type C – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i> 3 * 20' (4,0-5,0 km), actief herstel na iedere 20': 10' 6' tempo 24 + 4' tempo 26 + 2' tempo 28 + 4' tempo 26 + 4' tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 5 * 10' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 10': 5' #1: tempo 24 #2: tempo 26 #3: tempo 28 #4: tempo 26 #5: tempo 24</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 5 * (4' + 3' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 10': 5' #1 en #5: tempo 20 + 22 + 24 + 26 #2 en #4: tempo 22 + 24 + 26 + 28 #3: tempo 24 + 26 + 28 + 30</p>	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18
Type C Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode/ interval methode	<p><i>Voorbeeld:</i> 3 * 15' (3,5-4,0 km), actief herstel na iedere 15': 8' #1: tempo 26 #2: tempo 28 #3: 15 * 17 halen (40") tempo 32 / 5 halen (20") tempo 14</p>	Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
Type B Onderbroken belasting Repetitie methode	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 10' (2,5-3,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 10': 5-10'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 2-4 * 8' (2,0-2,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 8': 4-8'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 2-5 * 6' (1,5-2,0 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 6': 3-6'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 2-6 * 4' (1,0-1,5 km) tempo 28-30, actief herstel na iedere 4': 2-4'</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' at tempo 16-18
Type B Onderbroken belasting Alternierende repetitie methode	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met alternerend tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld:</i> 4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 6' 2' tempo 28 + 2' tempo 32 + 2' tempo 28 + 2' tempo 32</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18
Type B Onderbroken belasting Progressieve repetitie methode	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met progressief tempo.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i> 4 * 8' (2,0-2,5 km), actief herstel na iedere 8': 8' 4' tempo 26 + 3' tempo 28 + 2' tempo 30 + 1' tempo 32</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 4 * 2000 m, actief herstel na iedere 2000 m: 8' 500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 4 * 1500 m, actief herstel na iedere 1500 m: 6' #1 en #3: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 #2 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</p>	Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
	<p><i>Voorbeeld 4:</i></p> <p>6 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4'</p> <p>#1 en #2: 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28</p> <p>#3 en #4: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30</p> <p>#5 en #6: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</p>	
<p>Type B</p> <p>Onderbroken belasting</p> <p>Piramide methode</p>	<p><i>Zie type B – Onderbroken belasting, maar met piramide structuur.</i></p> <p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>4 * (3' + 2' + 2' + 1' continu), actief herstel na iedere 8': 8'</p> <p>#1: tempo 24 + 26 + 28 + 30</p> <p>#2: tempo 26 + 28 + 30 + 32</p> <p>#3: tempo 26 + 28 + 30 + 32</p> <p>#4: tempo 22 + 24 + 26 + 28</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>4 * (500 m + 500 m + 500 m continu), actief herstel na iedere 1500 m: 6'</p> <p>#1: tempo 24 + 26 + 28</p> <p>#2: tempo 30 + 32 + 34</p> <p>#3: tempo 28 + 30 + 32</p> <p>#4: tempo 26 + 28 + 30</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i></p> <p>5 * 1000 m, actief herstel na iedere 1000 m: 4'</p> <p>#1: tempo 28</p> <p>#2: tempo 30</p> <p>#3: tempo 32</p> <p>#4: tempo 30</p> <p>#5: tempo 28</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up</p> <p>Cool-down 20' tempo 16-18</p>

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

Type	Inhoud	Opmerkingen
<p>Type B</p> <p>Onderbroken belasting</p> <p>Interval methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>3 * (5 * 60"/ 60" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/24 16/24 16/24 16/24</p> <p>#2: tempo 16/24 16/28 16/32 16/28 16/24</p> <p>#3: tempo 16/28 16/30 16/32 16/30 16/32</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>3 * (5 * 60"/45" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#2: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#3: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i></p> <p>2 * (5 * 60"/ 60" continu), 1 * (5 * 90"/30" continu), actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/24 16/26 16/28 16/30 16/32</p> <p>#2: tempo 16/30 16/32 16/30 16/32 16/34</p> <p>#3: tempo 16/34 16/34 16/34 16/34 16/34</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i></p> <p>2 * (5 * 60"/45" no stop), 1 * (5 * 90"/30" continu) actief herstel na iedere set: 5'</p> <p>#1: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34</p> <p>#2: tempo 16/26 16/28 16/30 16/32 16/34</p> <p>#3: tempo 16/max 16/max 16/max 16/max 16/max</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p>Type A2</p> <p>Onderbroken belasting</p> <p>Repetitie methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i></p> <p>1-2 * 2000 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 2000 m: 10-20'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i></p> <p>1-3 * 1500 m tempo 30-34, actief herstel na iedere 1500 m: 7-15'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up</p> <p>Cool-down 20' tempo 16-18</p> <p>Eventueel met simulatie van verschillende delen van de race</p>

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<i>Type</i>	<i>Inhoud</i>	<i>Opmerkingen</i>
	<p><i>Voorbeeld 3:</i> 1-4 * 1000 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 1000 m: 5-10'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 1-6 * 500 m tempo 32-36, actief herstel na iedere 500 m: 3-5'</p>	
<p>Type A2 Onderbroken belasting Interval methode</p>	<p><i>Voorbeeld:</i> 3 * (4 * 250 m race pace/250 m tempo 16-18), actief herstel na iedere 2000 m: 8'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p>Type A2 Onderbroken belasting Repetitie methode/interval methode</p>	<p><i>Voorbeeld:</i> 4 km met 2 * 500 m tempo 32-34 en 10' actief herstel tussen de twee afstandjes 4 km tempo 18-20 met 4 starts van 5+10 halen en 4 acceleraties van 5+10 halen</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p>Type A1 Onderbroken belasting Interval methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 2 * (5 * 90"/30" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 2 * (10 * 60"/15" tempo 16/max), actief herstel na iedere set: 10'</p>	<p>Pre-wedstrijd warm-up Cool-down 20' tempo 16-18</p>
<p>Type F Specifieke kracht, hoge weerstand Onderbroken belasting Repetitie methode</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 3-5 * 6' tempo 14-16, herstel na iedere 6': 6'</p> <p><i>Voorbeeld 2:</i> 4-6 * 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 5-7 * 4' tempo 14-16, herstel na iedere 4': 4'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 6-8 * 3' tempo 14-16, herstel na iedere 3': 3'</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18</p>
<p>Type F Specifieke kracht, hoog tempo Onderbroken belasting</p>	<p><i>Voorbeeld 1:</i> 2-3 * 6' tempo 24-28, herstel na iedere 6': 6'</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20 Cool-down 10' tempo 16-18</p>

VOORBEELDEN TRAININGSVORMEN PER TYPE

<i>Type</i>	<i>Inhoud</i>	<i>Opmerkingen</i>
Repetitie methode	<p><i>Voorbeeld 2:</i> 3-4 * 5' tempo 24-28, herstel na iedere 5': 5'</p> <p><i>Voorbeeld 3:</i> 4-5 * 4' tempo 24-28, herstel na iedere 4': 4'</p> <p><i>Voorbeeld 4:</i> 5-6 * 3' tempo 24-28, herstel na iedere 3': 3'</p>	
Type F – A2 Specifieke kracht, hoge weerstand Onderbroken belasting Repetitie methode/interval methode	<p><i>Voorbeeld:</i> 4 x 5' tempo 14-16, herstel na iedere 5': 5'</p> <p>10' tempo 16-18, een acceleratie van 30" in tempo 32-34 iedere 3' (in totaal 3 acceleraties)</p>	<p>Warm-up 20' tempo 18-20</p> <p>Cool-down 10' tempo 16-18</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding I – 19 september 2016 tot en met 30 oktober 2016 – week 38 tot en met 43				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 28 – 30, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	D	- 75' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na ieder blok: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 5 x 10', actief herstel na iedere 10': 5' <i>4' tempo 20 + 3' tempo 22 + 2' tempo 24 + 1' tempo 26</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag				
Week 38: 19-09 t/m 25-09			NIET: #1 maandag, #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 39: 26-09 t/m 02-10			NIET: #1 dinsdag, #1 zondag	
Week 40: 03-10 t/m 09-10			NIET: #1 zondag	
Week 41: 10-10 t/m 16-10			NIET: #1 zondag	
Week 42: 17-10 t/m 23-10			Standaard	
Week 43: 24-10 t/m 30-10			Standaard	

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsprogramma Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding II – 31 oktober 2016 tot en met 11 december 2016 – week 44 tot en met 49				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na serie: 5' #1 tempo 24 #2 tempo 26 #3 tempo 26 #4 tempo 28 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 44: 31-10 t/m 06-11			Standaard	
Week 45: 07-11 t/m 13-11			Standaard	
Week 46: 14-11 t/m 20-11			Standaard	
Week 47: 21-11 t/m 27-11			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag; zondag Hel van het Noorden (meetmoment)	
Week 48: 28-11 t/m 04-12			Standaard	
Week 49: 05-12 t/m 11-12			NIET: #2 dinsdag; #1 vrijdag; zaterdag NKIR (meetmoment, deze week of volgende week overige onderdelen profieltest)	

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Voorbereiding III – 12 december 2016 tot en met 22 januari 2017 – week 50 tot en met 03				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 20 / 16 / 22 / 16 / 24 / 16 / 22 / 16 / 24 #2 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 24, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E	- 90' (16-18 km) steady state tempo 16 – 18	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' 500 m tempo 24 + 500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 50: 12-12 t/m 18-12			Standaard of aangepast aan planning profieltest	
Week 51: 19-12 t/m 25-12			Zondag 25 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 52: 26-12 t/m 01-01			Maandag 26, zaterdag 31 en zondag 1 vrij (eventueel 60-90' steady state of alternatief)	
Week 01: 02-01 t/m 08-01			Standaard	
Week 02: 09-01 t/m 15-01			Standaard	
Week 03: 16-01 t/m 22-01			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag	

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Pre Competitie – 23 januari 2017 tot en met 5 maart 2017 – week 04 tot en met 09				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x (5 x 1' / 1' continu), herstel na iedere serie: 5' #1 16 / 24 / 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 26 / 16 / 28 #2 16 / 26 / 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 28 / 16 / 30 #3 16 / 28 / 16 / 30 / 16 / 32 / 16 / 30 / 16 / 32 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
	2	Vrij	-	
donderdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 15' (3,5 km) tempo 26, actief herstel na iedere serie: 8' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
vrijdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zaterdag	1	E – A2	- 10' (2 km) warming up / techniek - 4 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' <i>Iedere 20' 2 x 30" tempo 30 – 32, de eerste na 5' en de tweede na 15'</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>500 m tempo 26 + 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				
Week 04: 23-01 t/m 29-01			Standaard	
Week 05: 30-01 t/m 05-02			Standaard	
Week 06: 06-02 t/m 12-02			NIET: #2 dinsdag	
Week 07: 13-02 t/m 19-02			Zaterdag 18 en/of zondag 19 februari Winterwedstrijden (meetmoment)	
Week 08: 20-02 t/m 26-02			NIET: #1 vrijdag; Zaterdag 25 februari bondstest 2k (meetmoment, deze of volgende week overige onderdelen profieltest)	
Week 09: 27-02 t/m 05-03			NIET: #2 dinsdag, #1 vrijdag; verder standaard of aangepast aan planning profieltest	

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Standaard week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	F	- 20' (4 km) warming up/techniek - 4 x 6' tempo 14 met weerstand, actief herstel na iedere serie 3' - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	C	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 12' (3 km), actief herstel na iedere serie: 8' #1 tempo 26 #2 tempo 28 #3 17/5 (40"/20") tempo 32/16 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
vrijdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	E – A1	- 20' (4 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
zondag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 4 x 1500 m, actief herstel na iedere serie: 6' #1 en #2: 500 m tempo 28 + 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 #3 en #4: 500 m tempo 30 + 500 m tempo 32 + 500 m tempo 34 - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsschema Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Pre Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	Vrij	-	
dinsdag	1	E – A1	- 10' (2 km) warming up / techniek - 3 x 20' (4 km) tempo 16 – 18, herstel: 1-2' - <i>Iedere 5' of km een sprint 5 + 10, in totaal 12 sprints</i>	
	2	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
woensdag	1	B	- 20' (4 km) warming up / techniek - 2 x 2000 m, actief herstel na iedere serie: 8' <i>1000 m tempo 30 + 750 m tempo 32 + 250 m tempo 34</i> - 10' (2 km) cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
donderdag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E	- 75' (12-14 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
vrijdag	1	D	- 90' (16-18 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
zaterdag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 3x (4x 250 m pace / 250 m easy), actief herstel na iedere serie: 5' - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 60' (10-12 km) steady state tempo 16 – 18	
zondag	1	A2	- 20' warming up als voor race - 2x 1000 m, actief herstel na de eerste 1000 m 10' <i>#1: met start, als eerste 1000 van de wedstrijd, geen eindsprint</i> <i>#2: vliegend, als tweede 1000 van de wedstrijd, met eindsprint</i> - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	Vrij	-	
Core Stability: woensdag, zondag				

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

Trainingsprogramma Senioren Development 2016 – 2017				
Periode Competitie – 6 maart 2017 tot en met 2 juli 2017 – Wedstrijd week				
Dag	#	Type	Inhoud	Opmerking
maandag	1	KT	- <i>Zie programma</i>	
	2	E – A1	- 4 km warming up / techniek - 8 km steady state tempo 16 – 18 met in iedere kilometer een sprint 5 + 10	
dinsdag	1	D	- 75' (12-14 km) steady state tempo 18 – 20	
	2	Vrij	-	
woensdag	1	A2	- 20' Warming up als voor race - 1 x 500 m met start, doorstart, geen eindsprint - 1 x 500 m pace - 4 km cooling down tempo 16 – 18	
	2	E	- 60' (10-12 km) steady state tempo 16 – 18	Evt alt: hardlopen, fietsen, ...
donderdag	1	A1	- 4 km warming up / techniek - 4 km steady state tempo 16 – 18 met 4 starts 5 + 10 en 4 sprints 5 + 10 - 4 km cooling down	
	2	D	- 60' (10-12 km) steady state tempo 18 – 20	
vrijdag	1	E	- 8 km steady state tempo 16 – 18 met enkele starts en acceleraties	
	2	Vrij	-	
zaterdag	-	Wedstrijd	-	
zondag	-	Wedstrijd	-	
Core Stability: dinsdag				

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING I (19/09/2016 – 30/10/2016) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

In deze fase ligt de nadruk op de juiste uitvoering. Aan het eind van iedere serie moet je het gevoel hebben dat je nog twee herhalingen correct zou kunnen uitvoeren. De uitvoering moet constant en gecontroleerd zijn.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

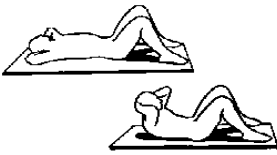
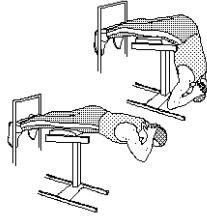

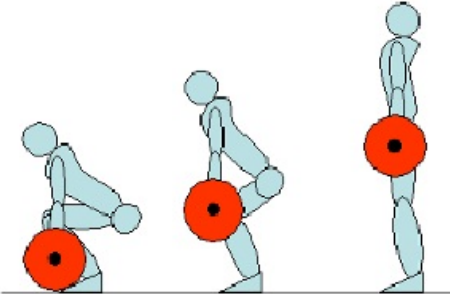
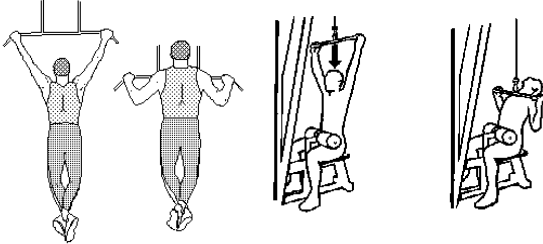

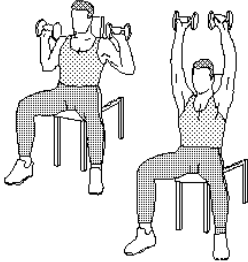
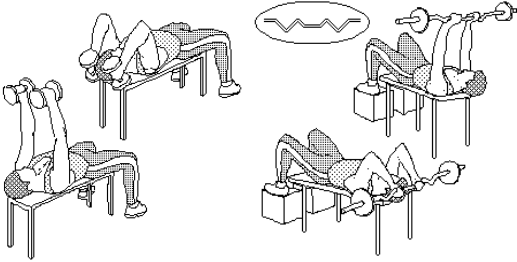
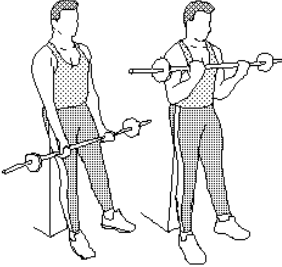
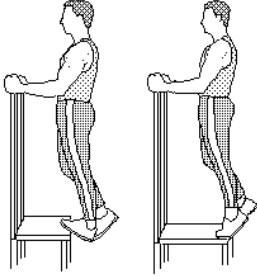
De rust tussen de series is 1'30". De rust tussen de oefeningen is 2'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 38 (19/09 – 25/09)	1	3	65%	8
# 39 (26/09 – 02/10)	1	3	65%	8
# 40 (03/10 – 09/10)	2	3	70%	8
# 41 (10/10 – 16/10)	2	3	70%	10
# 42 (17/10 – 23/10)	2	3	70%	10
# 43 (24/10 – 30/10)	2	3	70%	12

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING I (19/09/2016 – 30/10/2016) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
<p>1 – Crunch</p>	<p>2 – Hyperextension</p>
	
<p>3 – Squat</p>	<p>4 – Deadlift</p>
	
<p>5 – Pull Up OF Lat Machine</p>	<p>6 – Bench Press</p>
	
<p>7 – DB Shoulder Press</p>	<p>8 – DB French Press</p>
	
<p>9 – Barbell Curl</p>	<p>10 – Calf Raise</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING I (19/09/2016 – 30/10/2016) – CORE STABILITY PROGRAMMA

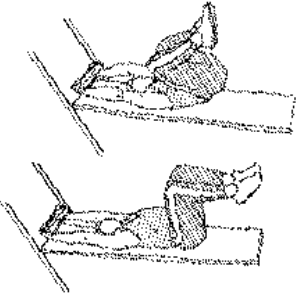
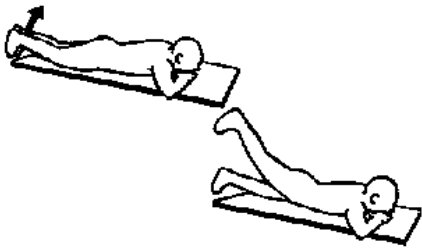
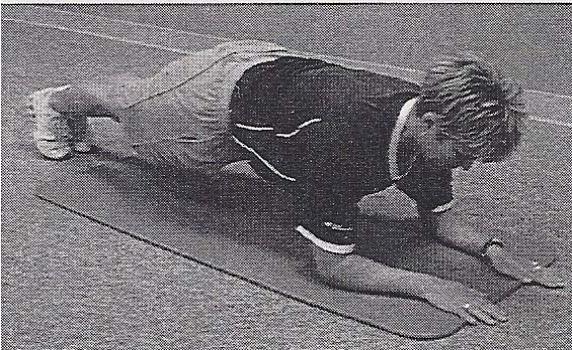
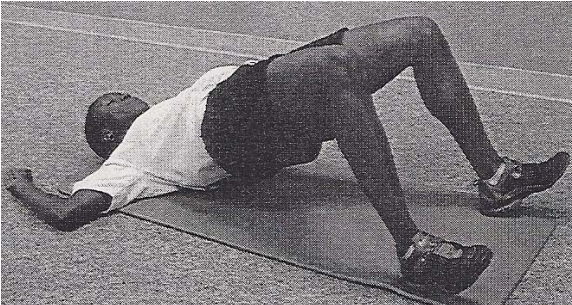
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 38 (19/09 – 25/09)	1
# 39 (26/09 – 02/10)	1
# 40 (03/10 – 09/10)	1
# 41 (10/10 – 16/10)	1
# 42 (17/10 – 23/10)	1
# 43 (24/10 – 30/10)	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING I (19/09/2016 – 30/10/2016) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1'</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Beweging rustig en gecontroleerd, houd bekkenrand op de grond</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING II (31/10/2016 – 11/12/2016) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Doel van deze fase is een begin maken met de kracht opbouw. Gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. In weken dat de intensiteit omlaag gaat (%) is het de bedoeling dat de snelheid van de concentrische fase omhoog gaat.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

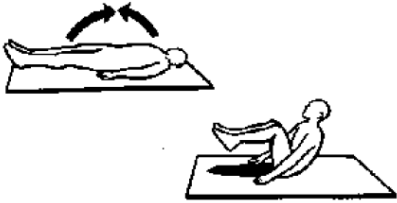
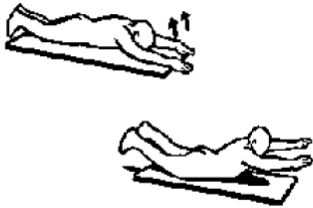
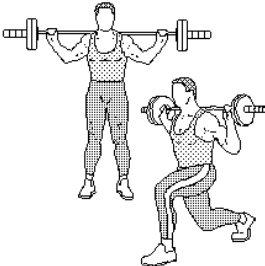
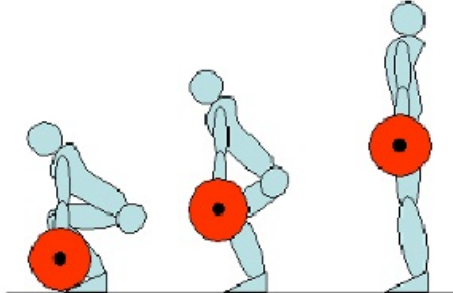
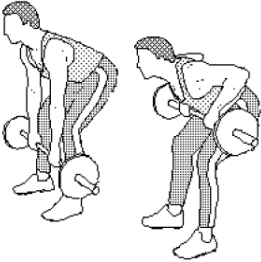
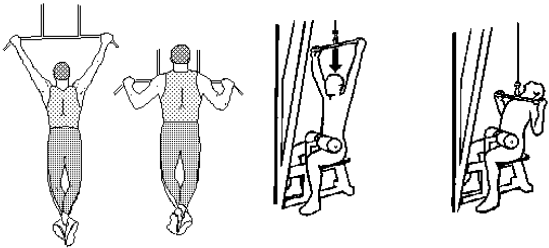
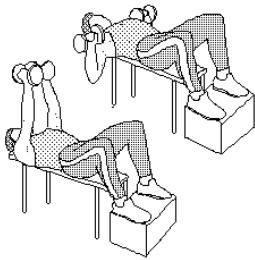

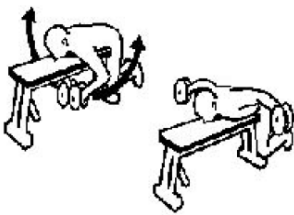
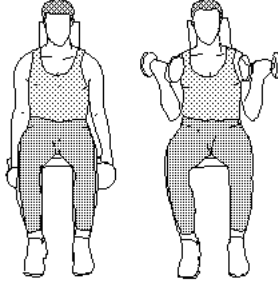
De rust tussen de series is 2'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 44 (31/10 – 06/11)	2	4	75%	10
# 45 (07/11 – 13/11)	2	4	80%	8
# 46 (14/11 – 20/11)	2	4	80%	8
# 47 (21/11 – 27/11)	1	4	70%	8
# 48 (28/11 – 04/12)	2	4	85%	6
# 49 (05/12 – 11/12)	1	4	70%	8

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING II (31/10/2016 – 11/12/2016) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
<p>1 – Double Crunch</p>	<p>2 – Back Extension</p>
	
<p>3 – Barbell Lunge OF DB Lunge</p>	<p>4 – Deadlift</p>
	
<p>5 – Bent Over Row</p>	<p>6 – Pull Up OF Lat Machine</p>
	
<p>7 – DB Press</p>	<p>8 – DB Shoulder Press</p>
	
<p>9 –DB Prone Flies</p>	<p>10 – DB Biceps Curl</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING II (31/10/2016 – 11/12/2016) – CORE STABILITY PROGRAMMA

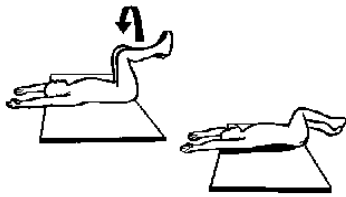
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 44 (31/10 – 06/11)	2
# 45 (07/11 – 13/11)	2
# 46 (14/11 – 20/11)	2
# 47 (21/11 – 27/11)	1
# 48 (28/11 – 04/12)	2
# 49 (05/12 – 11/12)	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING II (31/10/2016 – 11/12/2016) – CORE STABILITY OEFENINGEN

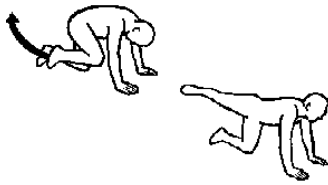


Series: 3

Herhalingen: 12

Rust tussen de series: 1'

Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen



Series: 3

Herhalingen: 10 per been

Rust tussen de series: 1'

Strek je been naar achteren-omhoog zonder je bekken te kantelen

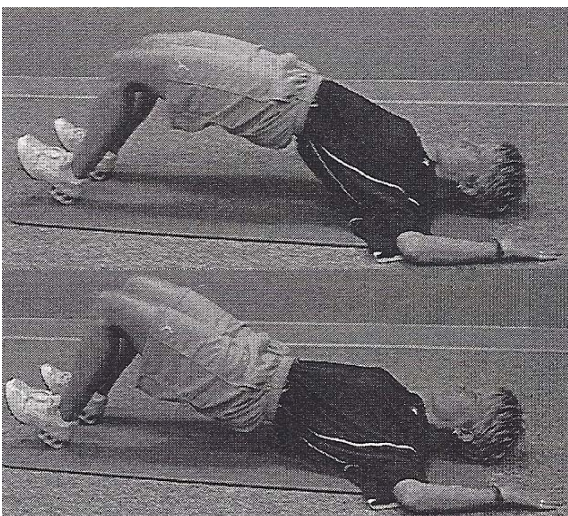


Series: 5

Herhalingen: 1

Rust tussen de series: 45''

Breng je schouders gedurende 30'' rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag terwijl je je rompspieren aangespannen houdt.



Series: 5

Herhalingen: 1

Rust tussen de series: 45''

Breng je bekken gedurende 30'' rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag.

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING III (12/12/2016 – 22/01/2017) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Het doel van deze fase is het verhogen van de maximale kracht. Gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. In weken dat de intensiteit omlaag gaat (%) is het de bedoeling dat de snelheid van de concentrische fase omhoog gaat.

In de weken met een intensiteit van 85% en hoger is de uitvoering rustig en gecontroleerd. Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up.

In de 70% week is de uitvoering met maximale acceleratie in de concentrische fase en rustig in de excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie).

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

De rust tussen de series is 3'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 50 (12/12 – 18/12)	2	4	85%	6
# 51 (19/12 – 25/12)	2	4	90%	4
# 52 (26/12 – 01/01)	1	4	70%	8
# 01 (02/01 – 08/01)	2	4	85%	4
# 02 (09/01 – 15/01)	2	4	90%	3
# 03 (16/01 – 22/01)	1	4	95%	2

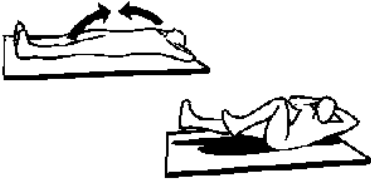


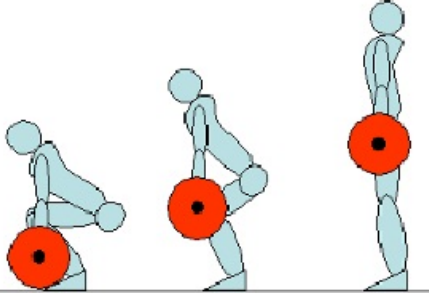
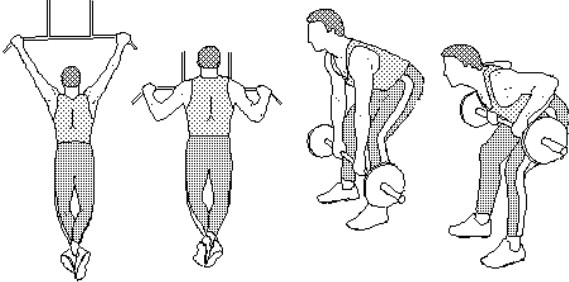
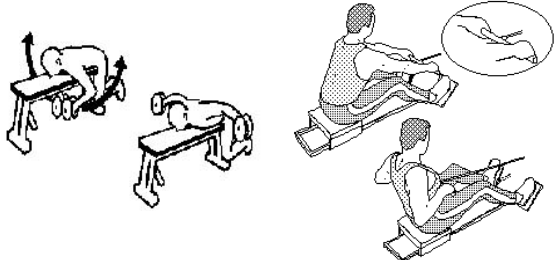

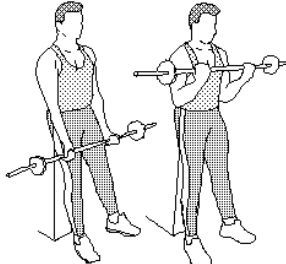


UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Box Jumps: Spring op de bank of box, land zacht door in te veren en spring onmiddellijk terug. Voer 3 series van 8 complete sprongen uit. 2' rust tussen de series.

Split Box Jumps: Start met een voet op de box of bank (hoogte 30 tot 40 cm). Spring omhoog met deze voet en land met de andere voet op de box. Voer 3 series van 16 sprongen uit. 2' rust tussen de series.

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING III (12/12/2016 – 22/01/2017) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
<p>1 – Crunch Twist</p>	<p>2 – Back Extension</p>
	
<p>3 – Squat</p>	<p>4 – Deadlift</p>
	
<p>5 – Pull Up OF Bent Over Row</p>	<p>6 – Prone Flies OF Pulley (Only Arms)</p>
	
<p>7 – Bench Press</p>	<p>8 – Barbell Curl</p>
	
<p>9 – Plyometrie: Box Jumps</p>	<p>10 – Plyometrie: Split Box Jumps</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING III (12/12/2016 – 22/01/2017) – CORE STABILITY PROGRAMMA

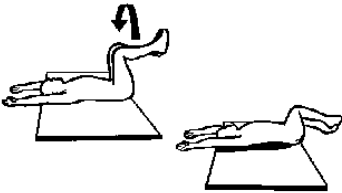
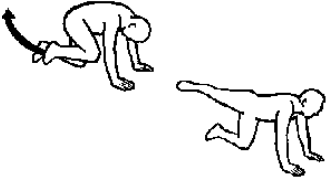


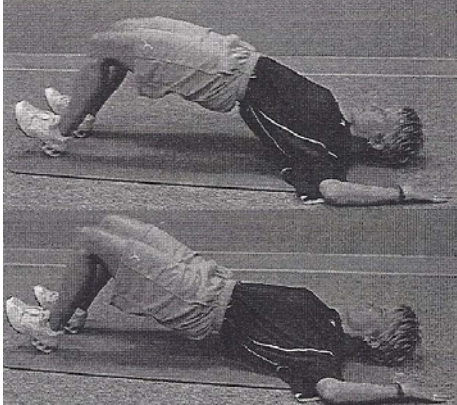
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 50 (12/12 – 18/12)	2
# 51 (19/12 – 25/12)	2
# 52 (26/12 – 01/01)	1
# 01 (02/01 – 08/01)	2
# 02 (09/01 – 15/01)	2
# 03 (16/01 – 22/01)	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE VOORBEREIDING III (12/12/2016 – 22/01/2017) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 per been Rust tussen de series: 1' Strek je been naar achteren-omhoog zonder je bekken te kantelen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Breng je bekken gedurende 30" rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag.</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE PRE COMPETITIE (23/01/2017 – 05/03/2017) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Deze periode valt uiteen in twee meso cycli. Het doel van de eerste is het verhogen van het vermogen (Power) en het uithoudingsvermogen. De tweede is gericht op het onderhouden van de maximale kracht. De intensiteit wordt berekend op grond van de gewichten gebruikt in de laatste week van de vorige periode.

In de hele periode worden ook plyometrische oefeningen gebruikt voor het optimaliseren van de maximale kracht, voor neuromusculaire stimuli en coördinatieve vaardigheden.

Eerste meso cyclus: Focus ligt op maximale acceleratie in de concentrische fase bij correcte uitvoering. Deze moet gelijk blijven voor iedere herhaling van een serie. De excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie) is steeds rustig en gecontroleerd. Iedere herhaling begint steeds met een kleine pauze, vanuit stilstand en de juiste uitgangspositie. De rust tussen de series is 2'30". De laatste oefening van het programma is een circuit met een groot aantal herhalingen. De onderdelen worden uitgevoerd in supersets, snel achter elkaar zonder pauze. Na iedere superset 1' pauze. 5 supersets.

Tweede meso cyclus: Intensiteit loopt iedere week op, maar gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up. Na iedere herhaling steeds weer de juiste uitgangspositie innemen voor de volgende herhaling. De rust tussen de series is 3'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit. Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 04 (23/01 – 29/01)	2	4	60%	6
# 05 (30/01 – 05/02)	2	4	65%	6
# 06 (06/02 – 12/02)	2	4	70%	6
# 07 (13/02 – 19/02)	2	4	80%	6
# 08 (20/02 – 26/02)	1	4	85%	4
# 09 (27/02 – 05/03)	1	4	90%	2

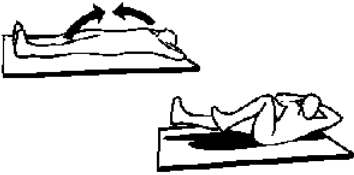
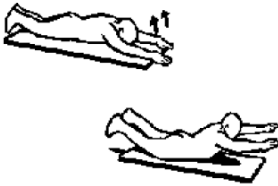

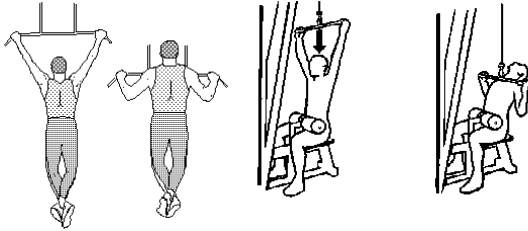
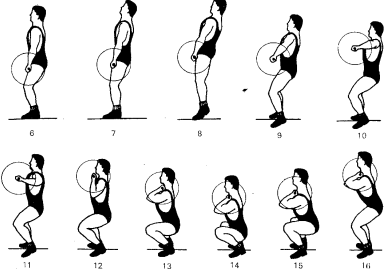
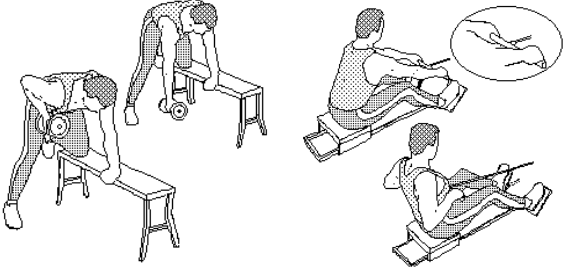
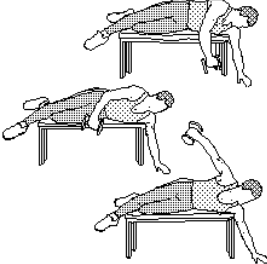
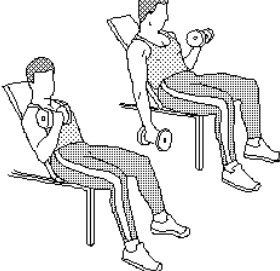

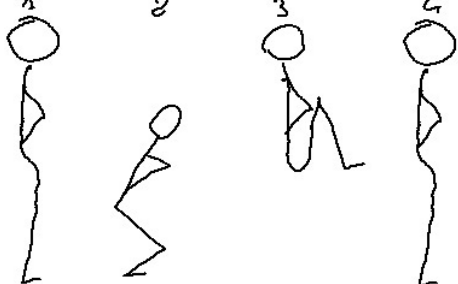
UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Isometric Deadlift – Squat Jumps: Deze oefening is een combinatie van een isometrische oefening met een plyometrische oefening. Neem de uitgangspositie van de deadlift in met een gewicht dat je in ieder geval niet kunt optillen. Vanuit de correcte uitgangspositie, probeer met alle kracht de deadlift uit te voeren zonder je positie te veranderen. Stap na 10" weg van de barbell en voer 6 maximale squat jumps uit. Geen stop tussen de sprongen. Rust 3'.

Tuck Jumps: Vanuit de uitgangspositie zak je deels door de knieën (niet maximaal), springt omhoog en met je knieën naar je borst. Voer 15 sprongen uit in een doorgaande beweging, geen stop. Rust 2'.

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE PRE COMPETITIE (23/01/2017 – 05/03/2017) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
<p>1 – Crunch Twist</p>	<p>2 – Back Extension</p>
	
<p>3 – Squat</p>	<p>4 – Pull Up OF Lat Machine</p>
	
<p>5 – Hang Clean</p>	<p>6 – DB Bent Over Row OF Pulley (Only Arms)</p>
	
<p>7 – DB Lying Lateral Raise</p>	<p>8 – DB Biceps Curl</p>
	
<p>9 – Plyometrie: Isometric Deadlift + Squat Jumps</p>	<p>10 – Plyometrie: Tuck Jumps</p>

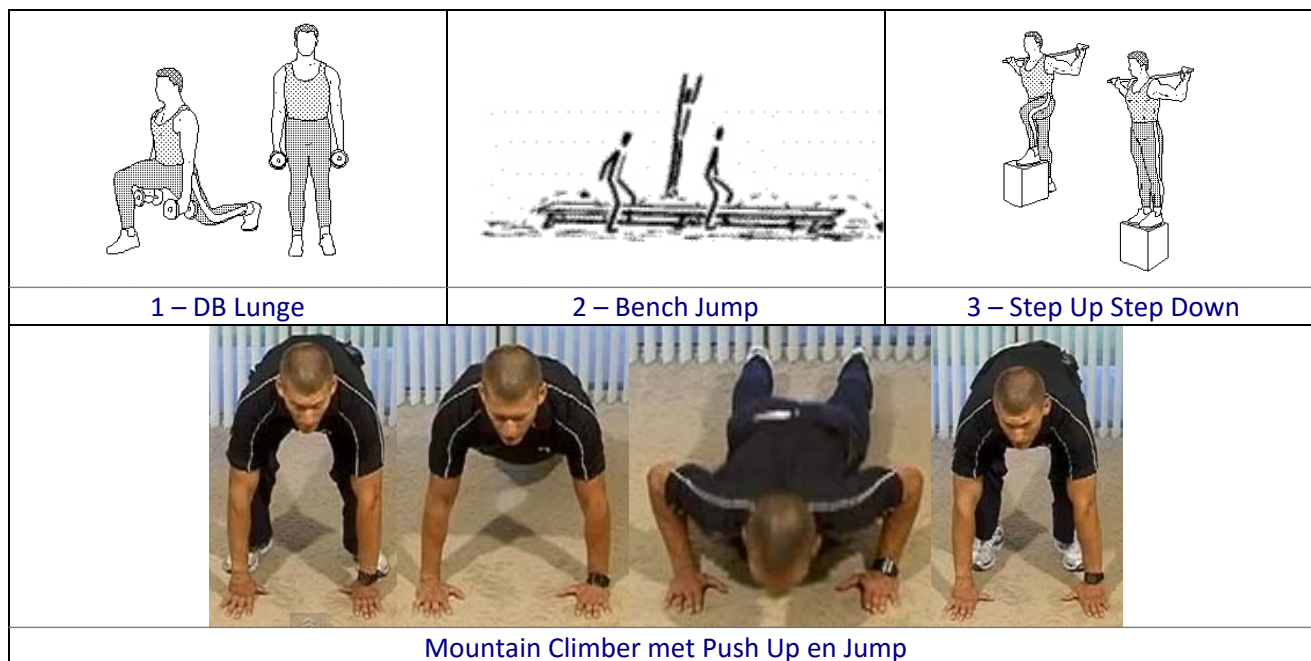
VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

UITLEG CIRCUIT

Het circuit bestaat uit de volgende oefeningen:

1. 20 x DB Lunge (10 per been);
2. 10 x Bench Jump;
3. 10 x Step Up Step Down;
4. 10 x Mountain Climber met Push Up en Jump;
5. 10 halen maximaal op ergometer.

5 supersets, 1' rust na iedere superset.



PERIODE PRE COMPETITIE (23/01/2017 – 05/03/2017) – CORE STABILITY PROGRAMMA

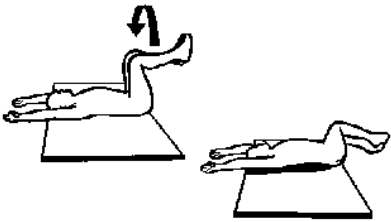
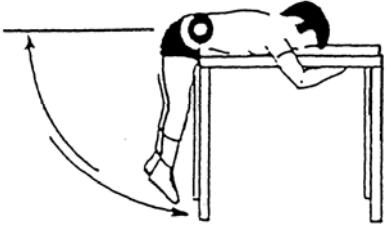


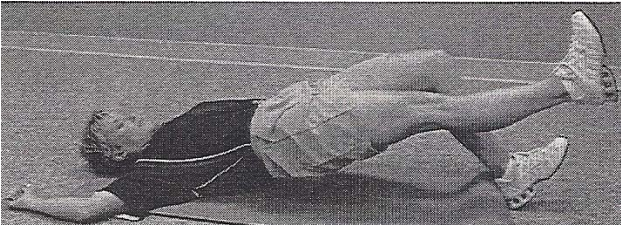
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 04 (23/01 – 29/01)	2
# 05 (30/02 – 05/02)	2
# 06 (06/02 – 12/02)	2
# 07 (13/02 – 19/02)	2
# 08 (20/02 – 26/02)	1
# 09 (27/02 – 05/03)	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE PRE COMPETITIE (23/01/2017 – 05/03/2017) – CORE STABILITY PROGRAMMA

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 per been Rust tussen de series: 1' Duw je benen naar achteren-omhoog zonder je rug hol te trekken. De oefening kan ook worden uitgevoerd op een Swiss Ball</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Houd schouders, bekken en knie op één lijn. Strek een been en houd de hak van het andere been op de grond.</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE COMPETITIE (06/03/2017 – 02/07/2017) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Het doel van deze periode is het verhogen van het vermogen (Power) en het uithoudingsvermogen. Er worden ook plyometrische oefeningen gebruikt voor het optimaliseren van de maximale kracht, voor neuromusculaire stimuli en coördinatieve vaardigheden.

Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up. Focus ligt op maximale acceleratie in de concentrische fase bij correcte uitvoering. Deze moet gelijk blijven voor iedere herhaling van een serie. De excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie) is steeds rustig en gecontroleerd. Iedere herhaling begint steeds met een kleine pauze, vanuit stilstand en de juiste uitgangspositie. Herstel na een serie moet volledig zijn dus de rust tussen de series is 3'.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit. Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
Standaard	2	3	60%	6
Pre Wedstrijd	2	3	65%	6
Wedstrijd	1	2	70%	6

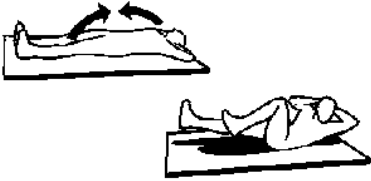
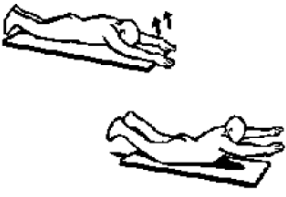

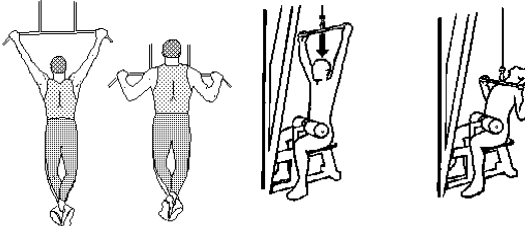
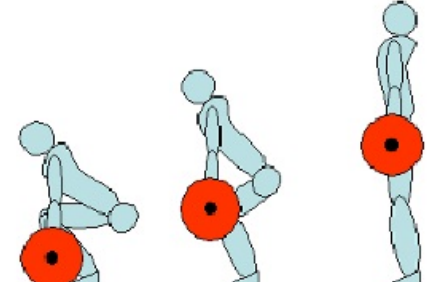
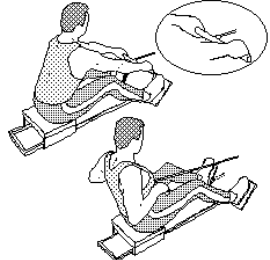


UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Isometric Deadlift – Squat Jumps: Deze oefening is een combinatie van een isometrische oefening met een plyometrische oefening. Neem de uitgangspositie van de deadlift in met een gewicht dat je in ieder geval niet kunt optillen. Vanuit de correcte uitgangspositie, probeer met alle kracht de deadlift uit te voeren zonder je positie te veranderen. Stap na 10" weg van de barbell en voer 6 maximale squat jumps uit. Geen stop tussen de sprongen. Rust 3'.

Side Jumps: Vanuit de uitgangspositie laterale sprongen over een denkbeeldige bank. In totaal 30 sprongen, doorgaand, geen stop. Rust 2'.

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE COMPETITIE (06/03/2017 – 02/07/2017) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
<p>1 – Crunch Twist</p>	<p>2 – Back Extension</p>
	
<p>3 – Squat</p>	<p>4 – Pull Up OF Lat Machine</p>
	
<p>5 – Deadlift</p>	<p>6 – Pulley (Only Arms)</p>
	
<p>7 – Plyometrie: Isometric Deadlift + Squat Jumps</p>	<p>6 – Plyometrie: Side Jumps</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE COMPETITIE (06/03/2017 – 02/07/2017) – CORE STABILITY PROGRAMMA

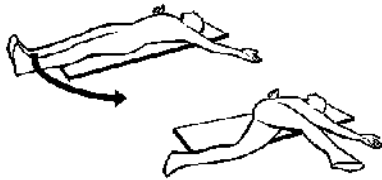
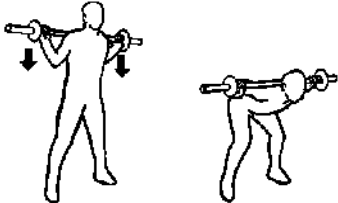


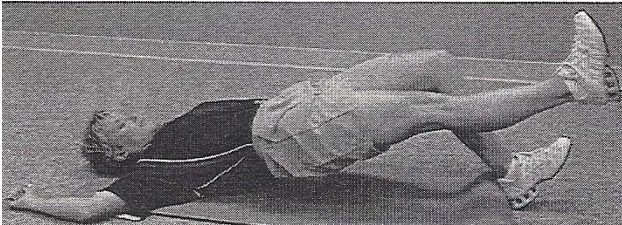
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
Standaard	2
Pre Wedstrijd	2
Wedstrijd	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2016 – 2017

PERIODE COMPETITIE (06/03/2017 – 02/07/2017) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 per been Rust tussen de series: 1' Alterneer linker- en rechter been</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 Rust tussen de series: 1' Gebruik een houten stok. De extensie van de romp gebeurt door het gebruik van de extensoren van de rug met een stabiele bekken positie</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog en strek een arm zijwaarts. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Houd schouders, bekken en knie op één lijn. Strek een been en houd de hak van het andere been op de grond.</p>