

# Algemene toelichting

In dit document vind je links naar oefenvideo's. In het eerste schema vind je oefenvormen voor verbetering van mobiliteit en in het tweede schema vind je oefenvormen voor kracht. In het derde schema vind je schema's voor basis snelheid en uithoudingsvermogen. Belangrijk is om alles op je eigen niveau aan te passen en rustig op te bouwen. Het is beter om er een goede gewoonte van te maken. Dus beter om elke dag een half uur actief te zijn met veel variatie en afwisseling en dit langzaam te intensiveren dan te hard van stapel te lopen en eenmalig jezelf voorbij te trainen met paar dagen spierpijn of blessures als gevolg.

# Mobiliteit voor thuis

In dit document vind je links naar oefenvideo's ter verbetering van je lenigheid en mobiliteit. Maak er een gewoonte van om dagelijks een paar oefeningen hiervan uit te kiezen en uit te voeren. Of om de dag het hele programma af te werken. Je kunt deze oefeningen goed integreren in je warming-up of na afloop van een training, maar ook prettig om je dag mee op te starten of af te sluiten.

	Area	Exercise
<b>1</b>	Hips	<a href="#">Ground work hip flexibility routine</a>
		<a href="#">Standing Wall Hiplocks</a>
<b>2</b>	Wrist	<a href="#">Wrist extensions</a>
		<a href="#">Wrist flexions</a>
<b>3</b>	Shoulders	<a href="#">Stick Shoulder Routine</a>
		<a href="#">Stick Shoulder Routine Dynamic</a>
		<a href="#">Shoulder Kneeling Mobility</a>
<b>4</b>	Hamstrings	<a href="#">TRX Stretch and Brace</a>
		<a href="#">Kneeling Stretch and Brace on bench</a>

# Full-body Strength Program

Naam: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Kracht voor thuis				Approx Time: mins				
Workout type:				Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
#	Type	Exercises		Actual Weight				
<i>Warm Up / Prehab</i>		<a href="#">Rope Skipping variations</a>						
		<a href="#">Skipping Variations</a>						
		<a href="#">Locomotion and Crawling Variations</a>						
		<a href="#">Overhead Grid Squat Variations (mobility)</a>						
		<a href="#">Lying and Seated Hip Mobility Variations</a>						
		<a href="#">Shoulder stability variations</a>						
1	Squat	<a href="#">Grid Squat</a>		Reps	6 tot 12	6 tot 12	6 tot 12	
		<a href="#">Jump Squats to Box</a>		Wt.				
		Tempo:		Rest				
2	Pull / Push	<a href="#">Table Row</a>		Reps	6 tot 12	6 tot 12	6 tot 12	
		<a href="#">Grid Push-up</a>		Wt.				
		Tempo:		Rest				
3	Mobility / Stability	<a href="#">Turkish get-up variations</a>		Reps	6 tot 12	6 tot 12	6 tot 12	
		<a href="#">Slide Lunge and Reach</a>		Wt.				
		Tempo:		Rest				
4	Stability / Control	<a href="#">Plank Hand lift variations</a>		Reps	6 tot 12	6 tot 12	6 tot 12	
		<a href="#">Reactive Core variations</a>		Wt.				
		Tempo:		Rest				

Opmerkingen: Waar mogelijk en nodig kun je een gewicht toevoegen doormiddel van een fles water of een rugzak met boeken. Bouw herhalingen en sets langzaam op en voeg geleidelijk meer gewicht toe.

## Snelheid en uithoudingsvermogen

Snelheid en uithoudingsvermogen	
Snelheid	Om je snelheid op peil te houden is het verstandig om 1 tot 2 keer per week een aantal sprints te maken.
	- Start met een uitgebreide warming-up met loopscholing en dynamische bewegingen
	- Doe vervolgens een van de volgende programma's:
	A) 5x 10m sprint - terug wandelen, 5x 20m sprint - terug wandelen, 5x 40m sprint - terug wandelen
	B) 5x 30m Steigerung versnelling - terug wandelen, 5x 60m steigerung versnelling - terug wandelen
Uithoudingsvermogen	Om je algehele conditie op peil te houden of op te trainen is het verstandig om 1 tot 2x per week dit te trainen:
	- Start met een uitgebreide warming-up met loopscholing en dynamische bewegingen
	- Doe vervolgens een van de volgende programma's:
	A) 10 tot 15x 100m tempo - 100m wandelen/jog (dit op eigen tempo opbouwen)
	B) 4min test (gebruik een app als runkeeper en probeer een zo groot mogelijke afstand af te leggen in 4min tijd).