

Trainingsschema

Paul Venner

Dit document is een verzameling van links naar nuttige oefenvideo's en sportprogramma's. In het eerste schema vind je oefenvormen voor **verbetering van mobiliteit**. Het tweede schema is gericht op oefenvormen voor **kracht**. Het derde schema is voor **basis snelheid en uithoudingsvermogen**.

Belangrijk is om alles op je eigen niveau aan te passen, rustig op te bouwen en er een goede gewoonte van te maken. Het is dus aan te raden om iedere dag een half uur actief te zijn met veel variatie en afwisseling en dit langzaam te intensiveren. Dit is nuttiger dan te hard van stapel te lopen en eenmalig jezelf voorbij te trainen met dagen spierpijn of blessures als gevolg.

Verbetering van mobiliteit

1. Heupen

[Ground work hip flexibility routine](#)
[Standing Wall Hiplocks](#)

2. Pols

[Wrist extention](#)
[Wrist flexion](#)

3. Schouders

[Stick shoulder routine](#)
[Stick shoulder routine Dynamic](#)
[Shoulder kneeling mobility](#)

4. Hamstrings

[TRX stretch and brace](#)
[Kneeling stretch and brace on bench](#)

Klik op de oefening voor 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 iedere twee dagen het hele programma af te werken.

Je kunt deze oefeningen goed integreren in je warming-up of na afloop van een training, maar zijn ook prettig om je dag mee op te starten of af te sluiten.



Kracht

Warming-up

[Rope skipping variation](#)

[Skipping variations](#)

[Locomotion and crawling variations](#)

[Lying and seated hip mobility variations](#)

[Shoulder stability variations](#)

Tip: 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.

1. Squat	Grid squat Jump squat to box
2. Pull / push	Table row Grid push-up
3. Mobility / stability	Turkish get-up variations Side lunge and reach
4. Stability / control	Plank hand lift variations Reactive core variations

6 tot 12 reps



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 dit 1 tot 2 keer per week 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).

