

KRACHT/CONDITIE ZOMER PROGRAMMA

Probeer minimal 3 x per week de oefeningen te herhalen .

Voel je dat de oefeningen te makkelijk gaan , of te licht zijn ; probeer de oefeningen langzamer uit te voeren of pas het aantal aan. De laatste paar keer van elke oefening moet je goed voelen.

WEEK 1

Touwtje springen : 100 x met 2 voeten naast elkaar

50 x met links

Tempo hoeft nog niet heel hoog te zijn , maar houdt het wel vol.

Lunchstap vooruit met draai : 15 x links en 15 x rechts dit 3 x

Rechtop staan met voeten schouderbreedte van elkaar . Handen in de zij. Stap vooruit maken met links en doorzakken totdat de rechterknie net niet de grond raakt. Even zo blijven staan en je draait met je bovenlijf een kwartslag en weer terug. Links terugstappen . Dan met rechts stappen etc.

Single leg squat : 10 x links

10 x rechts dit 3 x

Pak een stoel of krukje. Zet je rechterbeen recht voor de stoel met je rug naar de stoel toe. Je linkerbeen leg je nu op de stoel. Handen in je zij. Je buigt nu met je rechterbeen zo ver mogelijk door en komt omhoog. Eerst doe je 10 herhalingen met rechts , daarna idem met links. (let op dat de stoel of het krukje hoog genoeg is , zodat je lichaam in balans blijft)

Stretch en push up : 10 x handen vooruit en benen aansluiten (=1x)

Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte afstand. Buig naar beneden zodat je handen bijna de grond raken. Laat je nu iets voorover vallen en loop met je handen over de grond totdat je in push up houding ligt . Doe dan 1 push up (neus bijna op de grond) en loop met je voeten naar voren totdat je hakken weer op de grond staan. Dan je lichaam weer echt. Omdraaien en weer hetzelfde .

Schaar : 20 x (benen 2 x kruisen is 1 x) dit 3 x

Ga op de grond liggen met je hoofd op de grond en je armen in het verlengde van je schouders (niet naast je lichaam). Til je benen 10 cm van de grond met je voeten naast elkaar. Til je linkervoet over je rechter , daarna je rechter of je linker en dan je voeten weer naast elkaar (=1x). Als je last van je rug krijgt , doe dan een opgerolde handdoek in je rugholte

WEEK 2

Touwtje springen : 100 x sprong met 2 voeten voor en achteruit
50 x sprong met links voor en achteruit
50 x sprong met rechts voor en achteruit

Trek een lijntje en spring er over heen.

Lunchstap met doorstap : 10 x dit 4 x

Oefening hetzelfde als vorige week . Alleen stap je nu door ipv terug. Probeer de doorstap zo snel mogelijk te maken. Dus met kracht afzetten.

Bench press : 15 x dit 3 x

Pak een elastiek , of een oude binnenband van je fiets. Ga op je rug liggen met je benen in 90 graden stand. Doe het elastiek of binnenband over de onderkant van je voeten . Druk nu je benen zo ver mogelijk omhoog (niet over strekken , dus altijd licht gebogen). Houdt het elastiek of band goed vast zodat je flink wat weerstand hebt. Mocht je geen materiaal hebben , vraag dan een familielid of vriendin om op je voeten te gaan hangen.(persoon moet ongeveer hetzelfde wegen als jezelf)

TRS push up : 5 x dit 4 x

Ga in push up houding liggen. Doe een push up en als je omhoog komt doe je meteen je linkerhand en rechterbeen omhoog. Dan weer een push up en meteen daarna je rechterhand en linkerbeen omhoog . Als het nog niet met opdrukken lukt , dan eerst zonder proberen. Of maar een paar keer met push up. Zorg ervoor dat je tegen het eind van de week dit wel gedaan hebt.

Zij lig steun met voet tik : 25 x dit 2 x

Ga op je rechterzij liggen . Alleen je elleboog en je voet mogen de grond raken. Doe nu je linkerbeen ca 20 cm omhoog en weer naar beneden (=1x). Na 25 x omwisselen van zijlig.

Zij lig steun met heup omhoog : 15 x dit 3 x

Zelfde uitgangspositie als vorige oefening , alleen nu blijven je benen bij elkaar , maar duw je je heup zo ver mogelijk omhoog.

WEEK 3

Touwtje springen : 100 x met 2 voeten met sprong zijwaarts
50 x met links met sprong zijwaarts
50 x met rechts met sprong zijwaarts

Trek ook weer een lijntje waar je overheen moet springen.

Squad : 15 x dit 4 x

Ga iets breder staan dan schouderafstand. Zak nu naar beneden (rug recht) en kom weer omhoog (= 1 x). Naar beneden langzaam , naar boven snel.

Lunch step zijwaarts : 10 x dit 3 x

Voeten op schouder breedte afstand. Lichaam recht. Nu met je rechtervoet een zijwaartse pas maken en weer terug naar beginstand , Daarna met links zijwaarts uitstappen (l en r = 1 x)

Dynamische handstand : 10 x 1 combinatie dit 3 x

Teken een kruis op de grond zodat je 4 vlakken hebt. Linksboven is 1 , rechtsboven is 2 , linksonder is 3 en rechtsonder is 4. Begin is push up stand precies in het midden . _Ga nu met je linker en daarna met je rechterhand naar vak 1 . Je lichaam blijft in push op houding. Ga daarna naar vak 2 , dan 3 en dan 4 (=1x), Maak de volgende combinaties :__1-2-3-4. 1-4-3-2 1-3-2-4

Rugby sit up : 20 x dit 5 x

Ga op je rug liggen. Knieën 90 graden gebogen. Kin op je borst. Strek nu je rechterbeen uit en weer terug , daarna je linkerbeen en terug (= 1x).

WEEK 4

Touwtje springen : 150 x met 2 voeten dribbelen dit 2 x

Snelheid zo hoog mogelijk en je voeten tappen.

Muur zitten met bal : 45 sec dit 3 x

Neem je basketbal en ga ertegen de muur aanzitten. Bal tegen je onderrug, Ga nu rondjes draaien terwijl je knieën 90 graden gebogen blijven.

Knieheffen met sprong : 10x/12x/14x/16x/18x/20x

Knie heffen zo hoog mogelijk (links en rechts is 1) . Je eindigt de oefening met een sprong zo hoog mogelijk.

Zijwaartse sprong : 30 x Dit 3 x

Voeten op schouderbreedte , Benen iets gebogen en lichaam iets voorover gebogen. Zet met je linkerbeen af en maak een zo groot mogelijke sprong .Landt op je rechterbeen. Dan met je rechterbeen afzetten en op je linkerbeen landen.(dit is 1 x.)Handen voor je in verdedigingshouding. Zorg ervoor dat je in balans blijft.

Push up met klap : 7x dit 3 x

Opdrukken met een klap in je handen er tussen door.

WEEK 5

Touwtje springen : 5 minuten

30 seconden snel , daarna 10 sec rustig etc etc.

Wall run : 30 sec met 45 sec rust dit 5 x

Zet 2 handen tegen een muur. Lichaam iets naar voren gebogen. Nu zo snel mogelijk sprinten. Knieën niet te ver omhoog.

Dot drill : 20 x dit 5 x

Maak 5 spots (een 5 van een dobbelsteen). Tab 5 x op schouderbreedte afstand , dan vooruit 5 x in het midden , voeten vlak bij elkaar , dan vooruit op schouderbreedte en 5x tappen. Dan weer terug naar het midden en weer terug naar de beginstand (dit is 1x)

Slides : 15x dit 4x

Ga in verdedigingshouding staan . Maak 1 slide naar rechts , dan 2 naar links (dit is 1 x) Dan 2 slides naar rechts en dan weer 2 slides naar links etc etc.

Rotatie drill : 20 x dit 5x

Ga op je rug liggen . Armen naast je .Benen 10 cm van de grond . Draai je lichaam naar rechts en je rechterarm wijst omhoog. Dan draai je naar links en je linkerarm wijst omhoog. (dit is 1 x) Je voeten blijven van de grond.