

Trainingschema Zomer

- Werk drie trainingen per week af en verdeel ze over de week.
- Na iedere training volgt een rustdag.
- Krachtoefeningen (buik&opdrukken) aangegeven kun je tussen de onderdelen door doen.



TRAINING 1

Warming up: 5min warmlopen op 30%
 Programma: duurloop van 3x10min
 Tempo: 50%
 Pauze: na de 10min - 1 min wandelen
 Buikspieren: 2x15 stuks
 Opdrukken: 2x15 stuks

TRAINING 2

Warming up: 5min warmlopen op 30%
 Programma: duurloop van 4x8min
 Tempo: 60%
 Pauze: na de 10min - 1 min wandelen
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

TRAINING 3

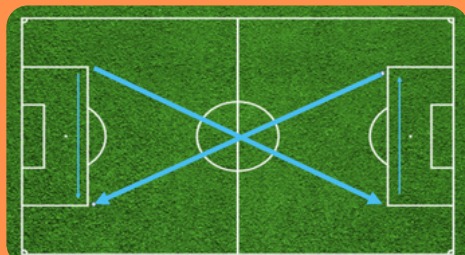
Warming up: 10min warmlopen op 40%
 Programma: 2 series van 10x100mtr
 Tempo: 80%
 Pauze: na de 100mtr terugwandelen
 seriepauze is 2min
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

TRAINING 4

Warming up: 10min warmlopen op 40%
 Programma: 2 series van 4 envelopjes*
 2x pyramide-loopjes*
 Tempo: 80%
 Pauze: seriepauze is 2min
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

UITLEG OEFENING*

Envelopjes



4 rondjes:
 punt 16 naar punt 16
 rustig langs de 16
 en dan weer
 punt naar punt

12 x 50 mtr is een half veld



Pyramide loopjes

0-10-0-20-0-30-40m
 op 80%

TRAINING 5

Warming up: 5min warmlopen op 40%
 Programma: duurloop van 3x12min
 Tempo: 50%
 Pauze: na 12min - 2min wandelen
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

TRAINING 6

Warming up: 10min warmlopen op 60%
 Programma: envelopjes doen*
 1x T-Run* of
 1x Illinois Agility Run*
 1x Pyramide
 Tempo: 80-90%
 Pauze: 2min wandelen
 seriepauze is 2min
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

TRAINING 7

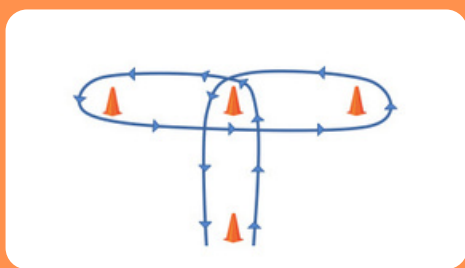
Warming up: 5min warmlopen op 50%
 Programma: duurloop van 5x6min
 Tempo: 60%
 Pauze: 2min wandelen
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

TRAINING 8

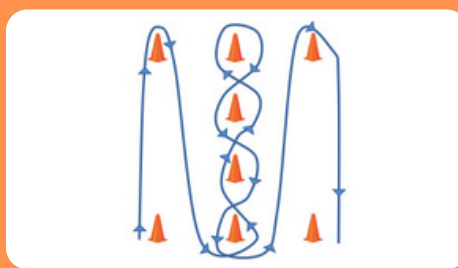
Warming up: 10min warmlopen op 50%
 Programma: 2series van 12x50mtr*
 Tempo: 90%
 Pauze: steeds terug wandelen
 seriepauze 3min
 Buikspieren: 2x20 stuks
 Opdrukken: 2x20 stuks

UITLEG OEFENING*

T-Run



Illinois Agility Run



TRAINING 9

Warming up: 5min warmlopen op 50%
 Programma: duurloop van 6x5min
 Tempo: 70%
 Pauze: 2min wandelen
 Buikspieren: 2x22 stuks
 Opdrukken: 2x22 stuks

TRAINING 10

Warming up: 10min warmlopen op 60%
 Programma: envelopjes doen*
 8x30mtr sprint- 10 sec rust
 8x20mtr sprint- 10sec rust
 8x10mtr sprint - 10sec rust
 Tempo: 90%
 Pauze: 2min wandelen
 Buikspieren: 2x22 stuks
 Opdrukken: 2x22 stuks

TRAINING 11

Warming up: 10min warmlopen op 50%
 Programma: 12x1min
 Tempo: 80%
 Pauze: steeds 1min rustig dribbelen
 Buikspieren: 2x24 stuks
 Opdrukken: 2x24 stuks

TRAINING 12

Warming up: 5min warmlopen op 50%
 Programma: 2 series 8x100mtr
 Tempo: 90%
 Pauze: steeds terug wandelen
 seriepauze 3min
 Buikspieren: 2x26 stuks
 Opdrukken: 2x26 stuks

Blijf in de zomer fit!

www.soccerdoc.nl