

## Voorbeeldschema

D = duurloop    P = pompen    S = sit ups    T = touwtje springen    J = jump    SP = sprint

	<u>MA</u>	<u>DI</u> -	<u>WOE</u>	<u>DO</u>	<u>VRIJ</u>	<u>ZA</u>	<u>ZO</u>
WEEK 1	P 3x3 S 3x20 T 2 min J 1x6	D les 1 SP 1x10	P 3x3 S 3x20 T 2 min J 1x6	D les 2 SP 1x10	P 3x3 S 3x20 T 2 min J 1x6	D les 3	P 4x3 S 3x20 J 1x6
WEEK 2	D les 4 S 4x20	P 3x4 T 2 min J 1 x 8 SP 1x10	D les 5 S 4x 20	P 3x4 T 2 min J 1x8 SP 1x10	D les 6 S 4x20	P 3x4 T 2 min J 1x8	S 4x20
WEEK 3	P 3x4 S 3x30 T 2 min J 1x8	D les 7 SP 1x10	P 3x4 S 3x30 T 2 min J 1x8	D les 8 SP 1x10	P 4x4 S 3x30 T 2 min J 1x8	D les 9	P 3x4 S 3x30
WEEK 4	D les 10 S 5x30	P 2x5 T 2 min J 2x6 SP 1x10	D les 11 S 5x30	P 2x5 T 2 min J 2x6 SP 1x10	D les 12 S 5x30	P 2x5 T 2 min J 2x6	S 5x30
WEEK 5	P 4x3 S 3x60 T 2 min J 1x10	D les 13 SP 1x10	P 5x2 S 3x60 T 2 min J 1x10	D les 14 SP 1x10	P 5x2 S 3x60 T 2 min J 1x10	D les 15	P 4x3 S 3x60
WEEK 6	D les 16 S 5x20	P 1x7 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D les 17 S 5x20	P 1x7 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D les 18 S 5x20	P 1x7 T 2 min J 1x12	S 5x20
WEEK 7	P 2x6 S 3x40 T 2 min J 1x10	D les 19 SP 1x10	P 1x6 S 3x40 T 2 min J 1x10	D les 20 SP 1x10	P 1x7 S 3x40 T 2 min J 1x10	D les 21	P 2x5 S 3x40
WEEK 8	D les 22 S 2x50	P 1x8 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D les 23 S 2x50	P 1x9 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D les 24 S 2x50	P 1x8 T 2 min J 1x12	S 2x50
WEEK 9	P 1x7 S 1x80 en 1x20 T 2 min J 2x8	D les 25 SP 1x10	P 1x9 S 1x80 en 1x20 T 2 min J 2x8	D les 26 SP 1x10	P 2x6 S 1x80 en 1x20 T 2 min J 2x8	D les 27	P 1x8 S 1x80 en 1x20
WEEK 10	D les 28 S 1x100	P 1x10 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D les 29 S 1x100	P 1x10 T 2 min J 1x12 SP 1x10	D 30 min lopen S 1x100	P 1x10 T 2 min J 1x12	S 1x100

# TUSSENSEIZOEN

## A) FYSIEKE EISEN TEGEN BEGIN SEIZOEN

- 30 min ononderbroken kunnen lopen
- 10x perfect kunnen pompen
- 100 sit ups
- 2 min touwtje springen
- 10x sprint 4meter en 5 meter uitbollen
- 12x vanuit hurkzit met handen plat op grond naar maximale bloksprong

### ➤ Hoe opbouwen tot fysieke targets?

- 30 min duurloop
  - [www.start-to-run.be/evy-gruyaert](http://www.start-to-run.be/evy-gruyaert)
  - mp3 podcasts downloaden
- 10x pompen

<u>Week1</u>	-	<u>Week2</u>	-	<u>Week3</u>	-	<u>Week4</u>	-	<u>Week5</u>	-
ma	3x3	Di	3x4	ma	3x4	di	2x5	ma	4x3
woe	3x3	Do	3x4	woe	3x4	do	1x5	woe	5x2
vrij	3x3	Za	3x4	vrij	4x4	za	1x5	vrij	5x2
zo	3x4			zo	3x4			zo	4x3

<u>Week6</u>	-	<u>Week7</u>	-	<u>Week8</u>	-	<u>Week9</u>	-	<u>Week10</u>	-
di	1x7	Ma	2x6	di	1x8	ma	1x7	di	1x10
do	1x7	Woe	1x6	do	1x9	woe	1x9	do	1x10
za	1x7	Vrij	1x7	za	1x8	vrij	2x6	za	1x10
		Zo	2x5			zo	1x8		

- 100 sit-ups  
4x per week

Week1	3x20
Week2	4x20
Week3	3x30
Week4	5x30
Week5	3x60

Week6	5x20	
Week7	3x40	
Week8	2x50	
Week9	1x80	1x20
Week10	1x100	

- 2 min touwtje springen  
3x per week
- 10x 4m sprint, 5m uitbollen  
2x per week
- 12x hurkzit, handen plat op grond naar maximale bloksprong  
3 à 4 x per week

Week1	1x6
Week2	1x8
Week3	1x8
Week4	2x6
Week5	1x10

Week6	1x12
Week7	1x10
Week8	1x12
Week9	2x8
Week10	1x12

**Er kan steeds een persoonlijk schema gevraagd worden bij de trainer of bij de sportieve kern. Dan bekijken wij wat jouw mogelijkheden zijn voor het tussenseizoen.**