



Beste,

Eind juli 2019/begin augustus 2019 starten de KFC Turnhout bovenbouw ploegen aan de voorbereiding van seizoen 2019-2020. We willen U, speler van KFC Turnhout-bovenbouw, uitdagen om uw conditie op pijl te houden!

Hoe kunnen we er vanuit gaan dat, bij aanvang van het nieuwe voetbalseizoen 2019/2020, er bij elke fiere en plichtsbewuste KFC Turnhout speler de nodige basisconditie aanwezig zal zijn ?

### Hieronder volgen enkele basis-adviezen om de komende weken op te volgen:

- Bepaal zelf je trainingdagen maar laat steeds een vrije dag tussen elke training.
- Verplicht jezelf sportief bezig te blijven de komende voetbal-loze maanden.
- Geef blessures de kans te genezen; neem tijdig contact op met dokter en/of kiné.
- Loop zoveel mogelijk op een zachte ondergrond.
- Volg bij elke alternatieve training (fietsen, zwemmen, tennis, minivoetbal, strandvolleybal, ...) steeds je eigen gevoel maar streef steeds naar langdurige trainingen aan een relatief rustig tempo.
- Wil je kilo's weg werken, maak dan langdurige trainingen aan een heel laag tempo.
- Een fitness- of krachttrainingsprogramma in een krachthonk is prima maar vergeet de looptrainingen niet!
- Jongens die uit een langdurige blessure komen moeten extra aandacht spenderen aan duurtraining en de overvloedige kilo's wegwerken.
- Kan je de afstanden moeilijk inschatten maak dan gebruik van een duidelijk afgebakend parcours:
  - Finse piste Beerse = 1,205 Km
  - Finse piste Oud-Turnhout = 1 Km
- Denk aan je eetgewoontes; chips & cola horen niet tot het dagelijkse sporters-menu.

### Welke soorten looptrainingen bestaan ?

#### Cardioloop | CL

- Rustig inloop tempo, ontspannen lopen, praat tempo
- Steeds in combinatie met dynamische lenigheidsoefeningen

#### Extensieve duurloop | EDT

- Tempo waarbij je nog net kunt praten
- Hartfrequentie (140 – 160)
- Duur 12 tot 14 minuten

#### Extensieve duurloop 2 | EDT2

- Tempo waarbij je nog net kunt praten
- Hartfrequentie (140 – 160)
- Duur 12 tot 14 minuten

#### Intensieve duurloop | IDT

- Tempo dat je een tijdje kan volhouden zonder echt te verzuren, maar dat toch hoger ligt dan de EDT
- Hartfrequentie (160 – 180)
- Duur 8 tot 10 minuten



# KFC Turnhout

## een club met een moderne visie



### Extensieve intervalloop | EIT

- Een rustige duurloop (6 – 12 min) onderbroken door sub-maximale duur-inspanning
- 90 sec rustig tempo aan 60% afgewisseld met 30 – 45 sec aan
- een tempo van 80 – 90 %

### Coördinatieloop | COL

- Versnellen in de eerste 20-25 meter en daarna doorlopen in een sub-maximaal sprinttempo. Aandacht voor de correcte looptechniek, ontspannen lopen met gekruiste armcoördinatie, hoge knie-inzet en op voorvoeten.

### Alternatieve training | ALT

- Voorbeeld: voetbaltornooi, tennissen, mountainbike, squash, stratenloop, fietsen, fitness, krachttraining, touwspringen, trampoline springen, ...

### Voordat u start .. OPWARMING

Beenspieren	Armen/schouders	Romp/bekken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Skipping: lichte looppas + knieën heffen tot horizontaal</li><li>• Hielaanslag: lichte looppas + hielen zitvlak</li><li>• Huppelpas: met linkerhand de binnenkant van de rechtervoet aantikken (en vice versa)</li><li>• Huppelpas: met rechterhand, de buitenkant van de rechtervoet aantikken naast het lichaam (en vice versa)</li><li>• Opendraaien onderbeen</li><li>• Indraaien van onderbeen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beide armen voorwaarts kreitsen (symmetrisch)</li><li>• Beide armen achterwaarts kreitsen (symmetrisch)</li><li>• Beide armen voorwaarts kreitsen (asymmetrisch = molenwieken)</li><li>• Beide armen achterwaarts kreitsen (asymmetrisch = molenwieken)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huppelpas: knie naar rechts, armen naar links</li><li>• Sambaloop links voor of rechts voor</li><li>• Lichte looppas: met hand de grond raken naast het lichaam</li><li>• Lichaam uitrekken</li></ul>

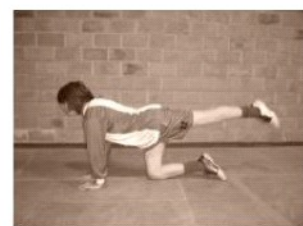
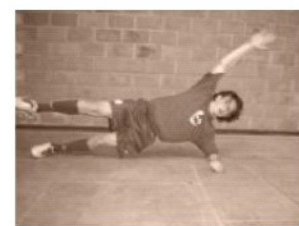
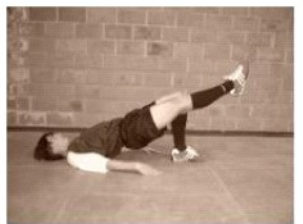
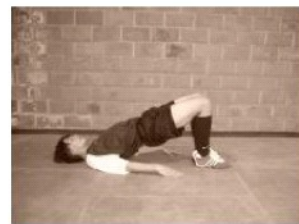
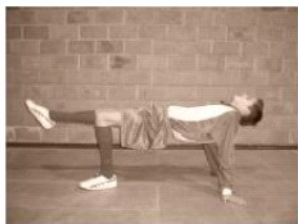
Dynamisch stretchen	Sprong ABC	Mobiliseren van gewrichten / statische stretching
<ul style="list-style-type: none"><li>• Knie tegen de borst trekken (4 X links/rechts)</li><li>• Trapbeweging zijwaarts halve hoogte</li><li>• Trapbeweging voorwaarts schouderhoogte</li><li>• Been zijwaarts zwaaien</li><li>• Lies / adductoren indraaien / uitdraaien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Opsprong</li><li>• Zijwaartse sprong</li><li>• Vertesprong</li><li>• Opsprong, landen, knie 5' in 90° houden (10 herhalingen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enkelgewricht</li><li>• Kniegewricht</li><li>• Heup-bekken</li><li>• Schouders</li><li>• Hoofd</li></ul>



## Krachtraining

### ROMPSTABILISATIE

Deze oefeningen kunnen dagelijks worden uitgevoerd (minimum 4 X per week). Varieer in de keuze van oefeningen. Duur 10 à 15 seconden. Let op de goede uitvoering.





## BUIKSPIEREN

### Rechte buikspieren

- Curl-up  
Rug-lig, Knieën gebogen en opgetrokken, onderrug tegen de grond drukken, armen op de borst, schouders - rug rustig opwaarts tillen en terug neerwaarts naar uitgangspositie. Rustig in/uit ademen
- Variant  
Schouders - rug optillen en 10 à 15 sec statisch aanhouden



### Schuine buikspieren

- Curl-up  
Rug-lig, Knieën gebogen en opgetrokken, onderrug tegen de grond drukken, armen op de borst, rechter schouder rustig opwaarts tillen naar linker knie en omgekeerd, terug neerwaarts naar uitgangspositie. Rustig in/uit ademen
- Variant  
Schouders - rug optillen en 10 à 15 sec statisch aanhouden





## RUGSPIEREN

Buik-lig armen voorwaarts gestrekt, rug opwaarts tillen en enkele tellen aanhouden (statisch), 10 à 15 seconden aanhouden.



Buik-lig armen voorwaarts, bal in de handen, bal opgooien, rug opwaarts tillen en de bal opvangen boven de grond. (dynamisch), 10 - 20 X herhalen / 2 à 4 series.



Buik-lig, rechter arm opwaarts heffen en linker been heffen (linker arm opwaarts heffen en rechter been heffen), 10 - 20 herhalen / 2 à 4 series.





## BEENSPIEREN

Op één been, door de knie buigen (120°) en terug rechtekomen. Let op de gekruiste armcoördinatie.  
6 à 8 herhalingen / 2 tot 4 series.



Voorwaarts uitvallen en terugkeren naar uitgangspositie in souplesse  
4 X links - 4 X rechts / 2 à 4 series.



zijwaarts uitvallen en terugkeren naar uitgangspositie in souplesse  
4 X links - 4 X rechts / 2 à 4 series.



Verticale hoogtesprongen (korte contacttijden met de grond)  
herhaling X 5  
series X 2  
Rust tussen de series 2 min  
Hoogte max 30 cm (afstaat met 1 voet / afstoot met beide voeten)





## ARMSPIEREN

Push-up armen schouderbreedte



Push-up armen zeer breed



Push-up armen smal (en bijna op elkaar)



Push-up op 1 hand





# KFC Turnhout

een club met een moderne visie



## Individuele loop-, kracht- en stabilisatie trainingen

Blok 1 – week 1				
Type	Dag	Uithouding	Kracht	Lenigheid
CL EDT	1	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 3 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 1 oefening</li><li>• Rugspieren: 1 oefening</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT	2	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beenspieren: 1 oefening</li><li>• Arm-schouderspieren: 1 oefening</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>
CL EDT CL	3	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 15 minuten ➤ 1 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 3 oefeningen</li><li>• Touwspringen 2 X 3 minuten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>

Blok 2 – week 2				
Type	Dag	Uithouding	Kracht	Lenigheid
CL EDT EDT2	4	➤ 1 X 10 minuten ➤ 1 X 15 minuten ➤ 2 X 8 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 2 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 2 oefeningen</li><li>• Rugspieren: 2 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT COL	5	➤ 1 X 10 minuten ➤ 1 X 14 minuten ➤ 5 X 50 meter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beenspieren: 1 oefening</li><li>• Arm-schouderspieren: 1 oefening</li><li>• Touwspringen 2 X 3 minuten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>
CL EDT IDT CL	6	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 12 minuten ➤ 1 X 8 minuten ➤ 1 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 3 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 2 oefeningen</li><li>• Rugspieren: 3 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT	7	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beenspieren: 2 oefeningen</li><li>• Arm-schouderspieren: 2 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>

Blok 3 – week 3				
Type	Dag	Uithouding	Kracht	Lenigheid
CL EDT COL EIT2	8	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 12 minuten ➤ 4 X 60 meter ➤ 2 X 8 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 2 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 3 oefeningen</li><li>• Rugspieren: 3 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT IDT	9	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 14 minuten ➤ 2 X 8 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beenspieren: 3 oefeningen</li><li>• Arm-schouderspieren: 3 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>
CL EDT2 IDT	10	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 10 minuten ➤ 2 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 3 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 3 oefeningen</li><li>• Touwspringen 2 X 4 minuten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>





# KFC Turnhout

een club met een moderne visie



Blok 4 – week 4				
Type	Dag	Uithouding	Kracht	Lenigheid
CL COL EDT	11	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 70 meter ➤ 4 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 4 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 4 oefeningen</li><li>• Rugspieren: 4 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT EIT CL	12	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 12 minuten ➤ 2 X 6 minuten ➤ 1 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beenspieren: 4 oefeningen</li><li>• Arm-schouderspieren: 4 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>
CL EDT EDT2	13	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 12 minuten ➤ 2 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 4 oefeningen</li><li>• Touwspringen 3 X 3 minuten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min statisch stretchen</li></ul>
CL EDT EIT CL	14	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 15 minuten ➤ 2 X 8 minuten ➤ 1 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rompstabilisatie: 4 oefeningen</li><li>• Rechte-schuine buik: 4 oefeningen</li><li>• Rugspieren: 4 oefeningen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 min dynamisch stretchen</li></ul>

KFC Turnhout wenst u een fijne vakantie toe!

