



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

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, ...



KFC Turnhout

een club met een moderne visie



Voordat u start .. OPWARMING

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

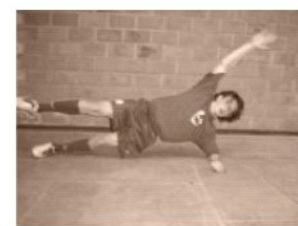
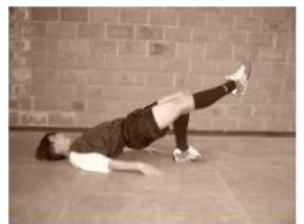
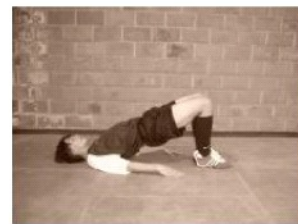
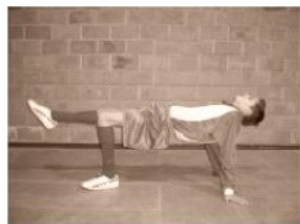
Dynamisch stretchen	Sprong ABC	Mobiliseren van gewrichten / statische stretching
<ul style="list-style-type: none">• Knie tegen de borst trekken (4 X links/rechts)• Trapbeweging zijwaarts halve hoogte• Trapbeweging voorwaarts schouderhoogte• Been zijwaarts zwaaien• Lies / adductoren indraaien / uitdraaien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



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



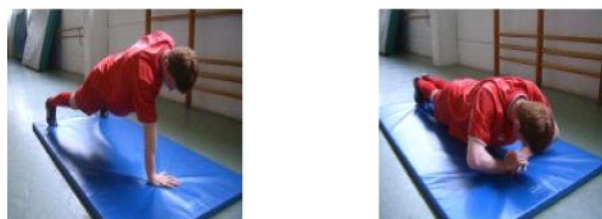
Push-up armen zeer breed



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">• Rompstabilisatie: 3 oefeningen• Rechte-schuine buik: 1 oefening• Rugspieren: 1 oefening	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
CL EDT	2	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Beenspieren: 1 oefening• Arm-schouderspieren: 1 oefening	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen
CL EDT CL	3	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 15 minuten ➤ 1 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Rompstabilisatie: 3 oefeningen• Touwspringen 2 X 3 minuten	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen

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">• Rompstabilisatie: 2 oefeningen• Rechte-schuine buik: 2 oefeningen• Rugspieren: 2 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
CL EDT COL	5	➤ 1 X 10 minuten ➤ 1 X 14 minuten ➤ 5 X 50 meter	<ul style="list-style-type: none">• Beenspieren: 1 oefening• Arm-schouderspieren: 1 oefening• Touwspringen 2 X 3 minuten	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen
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">• Rompstabilisatie: 3 oefeningen• Rechte-schuine buik: 2 oefeningen• Rugspieren: 3 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
CL EDT	7	➤ 1 X 10 minuten ➤ 3 X 12 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Beenspieren: 2 oefeningen• Arm-schouderspieren: 2 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen

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">• Rompstabilisatie: 2 oefeningen• Rechte-schuine buik: 3 oefeningen• Rugspieren: 3 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
CL EDT IDT	9	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 14 minuten ➤ 2 X 8 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Beenspieren: 3 oefeningen• Arm-schouderspieren: 3 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen
CL EDT2 IDT	10	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 10 minuten ➤ 2 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Rompstabilisatie: 3 oefeningen• Rechte-schuine buik: 3 oefeningen• Touwspringen 2 X 4 minuten	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen



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">• Rompstabilisatie: 4 oefeningen• Rechte-schuine buik: 4 oefeningen• Rugspieren: 4 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
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">• Beenspieren: 4 oefeningen• Arm-schouderspieren: 4 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen
CL EDT EDT2	13	➤ 1 X 10 minuten ➤ 2 X 12 minuten ➤ 2 X 10 minuten	<ul style="list-style-type: none">• Rompstabilisatie: 4 oefeningen• Touwspringen 3 X 3 minuten	<ul style="list-style-type: none">• 10 min statisch stretchen
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">• Rompstabilisatie: 4 oefeningen• Rechte-schuine buik: 4 oefeningen• Rugspieren: 4 oefeningen	<ul style="list-style-type: none">• 10 min dynamisch stretchen

Veel succes !

RUST ROEST