

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING I (08/09/2014 – 02/11/2014) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

In deze fase ligt de nadruk op de juiste uitvoering. Aan het eind van iedere serie moet je het gevoel hebben dat je nog twee herhalingen correct zou kunnen uitvoeren. De uitvoering moet constant en gecontroleerd zijn.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

Wat betreft de ademhaling: tijdens de concentrische fase (moment van spiercontractie) uitademen, tijdens de excentrische fase (terugkeer naar uitgangspositie) inademen.

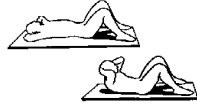
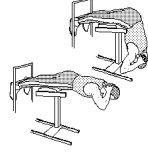

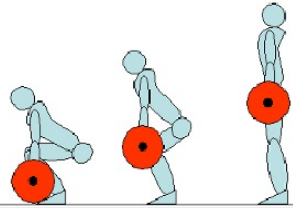
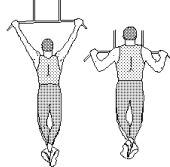

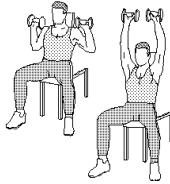
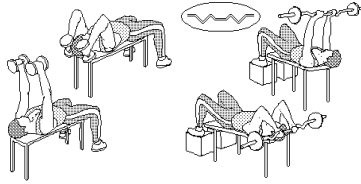
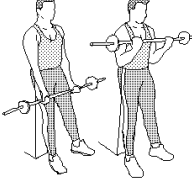
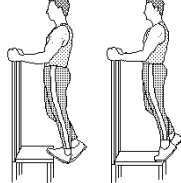
De rust tussen de series is 1'30". De rust tussen de oefeningen is 2'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 37 (08/09 – 14/09)	1	3	65%	8
# 38 (15/09 – 21/09)	2	3	70%	8
# 39 (22/09 – 28/09)	2	3	70%	10
# 40 (29/09 – 05/10)	2	3	70%	10
# 41 (06/10 – 12/10)	2	3	70%	10
# 42 (13/10 – 19/10)	2	3	70%	12
# 43 (20/10 – 26/10)	2	3	70%	12
# 44 (27/10 – 02/11)	1	3	65%	8

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING I (08/09/2014 – 02/11/2014) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
1 – Crunch	2 – Hyperextension
	
3 – Squat	4 – Deadlift
	
5 – Pull Up OF Lat Machine	6 – Bench Press
	
7 – DB Shoulder Press	8 – DB French Press
	
9 – Barbell Curl	10 – Calf Raise

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING I (08/09/2014 – 02/11/2014) – CORE STABILITY PROGRAMMA

Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 37 (08/09 – 14/09)	1
# 38 (15/09 – 21/09)	1
# 39 (22/09 – 28/09)	1
# 40 (29/09 – 05/10)	1
# 41 (06/10 – 12/10)	1
# 42 (13/10 – 19/10)	1
# 43 (20/10 – 26/10)	1
# 44 (27/10 – 02/11)	1

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING I (08/09/2014 – 02/11/2014) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1'</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Beweging rustig en gecontroleerd, houd bekkenrand op de grond</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING II (03/11/2014 – 14/12/2014) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Doel van deze fase is een begin maken met de kracht opbouw. Gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. In weken dat de intensiteit omlaag gaat (%) is het de bedoeling dat de snelheid van de concentrische fase omhoog gaat.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

Wat betreft de ademhaling: tijdens de concentrische fase (moment van spiercontractie) uitademen, tijdens de excentrische fase (terugkeer naar uitgangspositie) inademen.


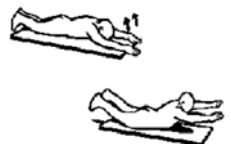
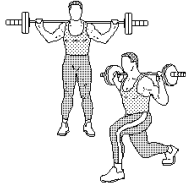
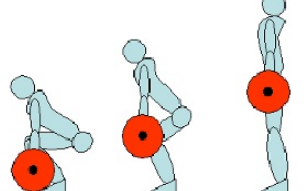
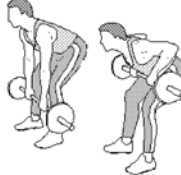
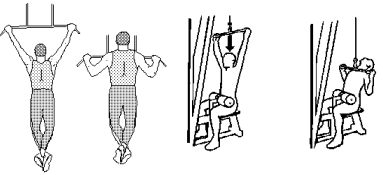
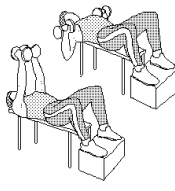

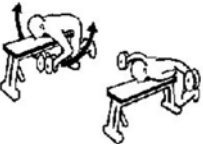
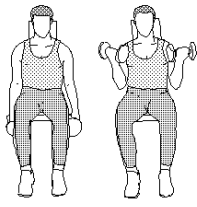
De rust tussen de series is 2'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 45 (03/11 – 09/11)	2	4	75%	10
# 46 (10/11 – 16/11)	2	4	80%	8
# 47 (17/11 – 23/11)	2	4	70%	8
# 48 (24/11 – 30/11)	2	4	80%	8
# 49 (01/12 – 07/12)	2	4	85%	6
# 50 (08/12 – 14/12)	1	4	70%	8

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING II (03/11/2014 – 14/12/2014) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
1 – Double Crunch	2 – Back Extension
	
3 – Barbell Lunge OF DB Lunge	4 – Deadlift
	
5 – Bent Over Row	6 – Pull Up OF Lat Machine
	
7 – DB Press	8 – DB Shoulder Press
	
9 –DB Prone Flies	10 – DB Biceps Curl

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING II (03/11/2014 – 14/12/2014) – CORE STABILITY PROGRAMMA

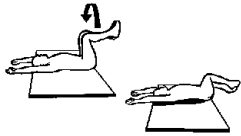
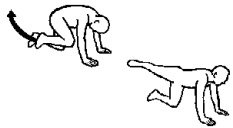

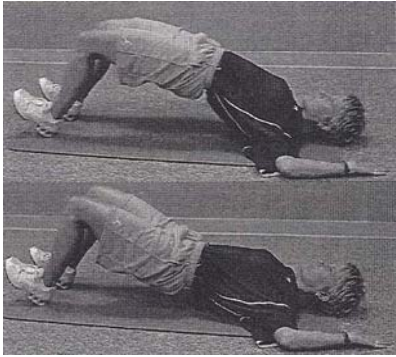
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 45 (03/11 – 09/11)	2
# 46 (10/11 – 16/11)	2
# 47 (17/11 – 23/11)	2
# 48 (24/11 – 30/11)	2
# 49 (01/12 – 07/12)	2
# 50 (08/12 – 14/12)	2

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING II (03/11/2014 – 14/12/2014) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 per been Rust tussen de series: 1' Strek je been naar achteren-omhoog zonder je bekken te kantelen</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Breng je schouders gedurende 30" rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag terwijl je je rompspieren aangespannen houdt.</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Breng je bekken gedurende 30" rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag.</p>

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING III (15/12/2014 – 25/01/2015) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Het doel van deze fase is het verhogen van de maximale kracht. Gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. In weken dat de intensiteit omlaag gaat (%) is het de bedoeling dat de snelheid van de concentrische fase omhoog gaat.

In de weken met een intensiteit van 85% en hoger is de uitvoering rustig en gecontroleerd. Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up.

In de 70% week is de uitvoering met maximale acceleratie in de concentrische fase en rustig in de excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie).

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit.

De rust tussen de series is 3'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 51 (15/12 – 21/12)	2	4	85%	6
# 52 (22/12 – 28/12)	2	4	90%	4
# 01 (29/12 – 04/01)	2	4	70%	8
# 02 (05/01 – 11/01)	2	4	85%	4
# 03 (12/01 – 18/01)	2	4	90%	3
# 04 (19/01 – 25/01)	1	4	95%	2

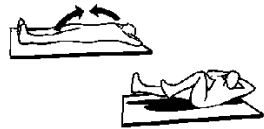


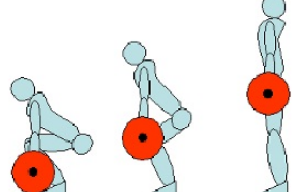
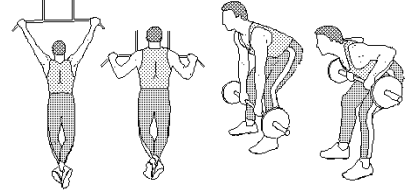
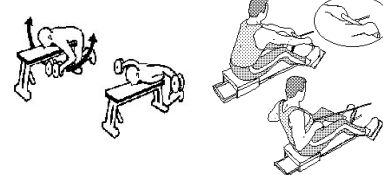

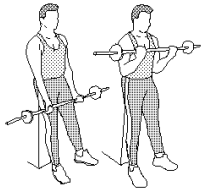
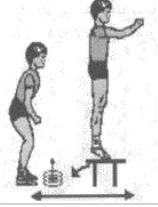

UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Box Jumps: Spring op de bank of box, land zacht door in te veren en spring onmiddellijk terug. Voer 3 series van 8 complete sprongen uit. 2' rust tussen de series.

Split Box Jumps: Start met een voet op de box of bank (hoogte 30 tot 40 cm). Spring omhoog met deze voet en land met de andere voet op de box. Voer 3 series van 16 sprongen uit. 2' rust tussen de series.

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING III (15/12/2014 – 25/01/2015) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
1 – Crunch Twist	2 – Back Extension
	
3 – Squat	4 – Deadlift
	
5 – Pull Up OF Bent Over Row	6 – Prone Flies OF Pulley (Only Arms)
	
7 – Bench Press	8 – Barbell Curl
	
9 – Plyometrie: Box Jumps	10 – Plyometrie: Split Box Jumps

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING III (15/12/2014 – 25/01/2015) – CORE STABILITY PROGRAMMA

Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 51 (15/12 – 21/12)	2
# 52 (22/12 – 28/12)	2
# 01 (29/12 – 04/01)	2
# 02 (05/01 – 11/01)	2
# 03 (12/01 – 18/01)	2
# 04 (19/01 – 25/01)	2

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE VOORBEREIDING III (15/12/2014 – 25/01/2015) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 per been Rust tussen de series: 1' Strek je been naar achteren-omhoog zonder je bekken te kantelen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 5 Herhalingen: 1 Rust tussen de series: 45" Breng je bekken gedurende 30" rustig en gecontroleerd omhoog en omlaag.</p>

PERIODE PRE COMPETITIE (26/01/2015 – 08/03/2015) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Deze periode valt uiteen in twee meso cycli. Het doel van de eerste is het verhogen van het vermogen (Power) en het uithoudingsvermogen. De tweede is gericht op het onderhouden van de maximale kracht. De intensiteit wordt berekend op grond van de gewichten gebruikt in de laatste week van de vorige periode.

In de hele periode worden ook plyometrische oefeningen gebruikt voor het optimaliseren van de maximale kracht, voor neuromusculaire stimuli en coördinatievaardigheden.

Eerste meso cyclus: Focus ligt op maximale acceleratie in de concentrische fase bij correcte uitvoering. Deze moet gelijk blijven voor iedere herhaling van een serie. De excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie) is steeds rustig en gecontroleerd. Iedere herhaling begint steeds met een kleine pauze, vanuit stilstand en de juiste uitgangspositie. De rust tussen de series is 2'30". De laatste oefening van het programma is een circuit met een groot aantal herhalingen. De onderdelen worden uitgevoerd in supersets, snel achter elkaar zonder pauze. Na iedere superset 1' pauze. 5 supersets.

Tweede meso cyclus: Intensiteit loopt iedere week op, maar gecontroleerde uitvoering tot en met de laatste herhaling blijft leidend. Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up. Na iedere herhaling steeds weer de juiste uitgangspositie innemen voor de volgende herhaling. De rust tussen de series is 3'. De rust tussen de oefeningen is 3'.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit. Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

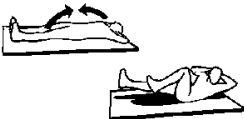


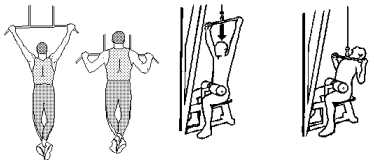
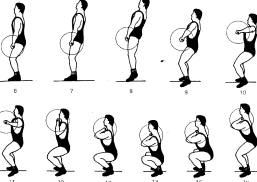
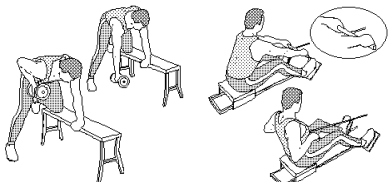
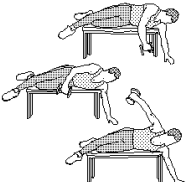
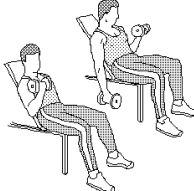

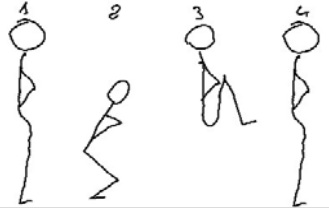
Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
# 05 (26/01 – 01/02)	2	4	60%	6
# 06 (02/02 – 08/02)	2	4	65%	6
# 07 (09/02 – 15/02)	2	4	70%	6
# 08 (16/02 – 22/02)	2	4	80%	6
# 09 (23/02 – 01/03)	2	4	85%	4
# 10 (02/03 – 08/03)	1	4	90%	2

UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Isometric Deadlift – Squat Jumps: Deze oefening is een combinatie van een isometrische oefening met een plyometrische oefening. Neem de uitgangspositie van de deadlift in met een gewicht dat je in ieder geval niet kunt optillen. Vanuit de correcte uitgangspositie, probeer met alle kracht de deadlift uit te voeren zonder je positie te veranderen. Stap na 10" weg van de barbell en voer 6 maximale squat jumps uit. Geen stop tussen de sprongen. Rust 3'.

Tuck Jumps: Vanuit de uitgangspositie zak je deels door de knieën (niet maximaal), springt omhoog en met je knieën naar je borst. Voer 15 sprongen uit in een doorgaande beweging, geen stop. Rust 2'.

PERIODE PRE COMPETITIE (26/01/2015 – 08/03/2015) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
1 – Crunch Twist	2 – Back Extension
	
3 – Squat	4 – Pull Up OF Lat Machine
	
5 – Hang Clean	6 – DB Bent Over Row OF Pulley (Only Arms)
	
7 – DB Lying Lateral Raise	8 – DB Biceps Curl
	
9 – Plyometrie: Isometric Deadlift + Squat Jumps	10 – Plyometrie: Tuck Jumps

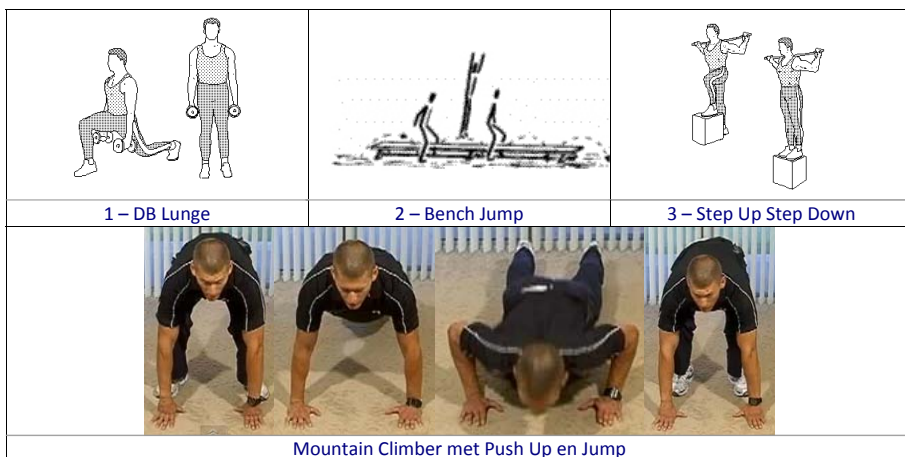
VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

UITLEG CIRCUIT

Het circuit bestaat uit de volgende oefeningen:

1. 20 x DB Lunge (10 per been);
2. 10 x Bench Jump;
3. 10 x Step Up Step Down;
4. 10 x Mountain Climber met Push Up en Jump;
5. 10 halen maximaal op ergometer.

5 supersets, 1' rust na iedere super set.



PERIODE PRE COMPETITIE (26/01/2015 – 08/03/2015) – CORE STABILITY PROGRAMMA

Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
# 05 (26/01 – 01/02)	2
# 06 (02/02 – 08/02)	2
# 07 (09/02 – 15/02)	2
# 08 (16/02 – 22/02)	2
# 09 (23/02 – 01/03)	2
# 10 (02/03 – 08/03)	2

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE PRE COMPETITIE (26/01/2015 – 08/03/2015) – CORE STABILITY PROGRAMMA

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 Rust tussen de series: 1' Breng je knieën naar je borst om je benen van de ene naar de andere kant te brengen</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 per been Rust tussen de series: 1' Duw je benen naar achteren-omhoog zonder je rug hol te trekken. De oefening kan ook worden uitgevoerd op een Swiss Ball</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Houd schouders, bekken en knie op één lijn. Strek een been en houd de hak van het andere been op de grond.</p>

PERIODE COMPETITIE (09/03/2015 – 05/07/2015) – KRACHTTRAINING PROGRAMMA

Het doel van deze periode is het verhogen van het vermogen (Power) en het uithoudingsvermogen. Er worden ook plyometrische oefeningen gebruikt voor het optimaliseren van de maximale kracht, voor neuromusculaire stimuli en coördinatieve vaardigheden.

Iedere oefening wordt voorafgegaan door een specifieke warming up. Focus ligt op maximale acceleratie in de concentrische fase bij correcte uitvoering. Deze moet gelijk blijven voor iedere herhaling van een serie. De excentrische fase (terugkeer naar de uitgangspositie) is steeds rustig en gecontroleerd. Iedere herhaling begint steeds met een kleine pauze, vanuit stilstand en de juiste uitgangspositie. Herstel na een serie moet volledig zijn dus de rust tussen de series is 3'.

Neem voldoende tijd voor de warming up voorafgaand aan de krachttraining. Voer de oefeningen in de beschreven volgorde uit. Aan het eind van de training voldoende rekken en daarna een rustige cooling down.

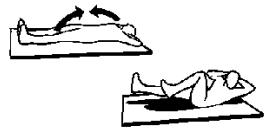


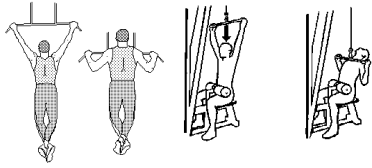
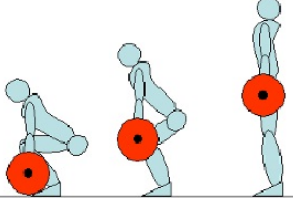
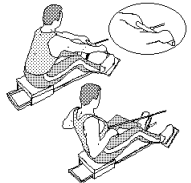


Week	Trainingen	Series	Intensiteit	Herhalingen
Standaard	2	3	60%	6
Pre Wedstrijd	2	3	65%	6
Wedstrijd	1	2	70%	6

UITLEG PLYOMETRISCHE OEFENINGEN

Isometric Deadlift – Squat Jumps: Deze oefening is een combinatie van een isometrische oefening met een plyometrische oefening. Neem de uitgangspositie van de deadlift in met een gewicht dat je in ieder geval niet kunt optillen. Vanuit de correcte uitgangspositie, probeer met alle kracht de deadlift uit te voeren zonder je positie te veranderen. Stap na 10" weg van de barbell en voer 6 maximale squat jumps uit. Geen stop tussen de sprongen. Rust 3'.

Side Jumps: Vanuit de uitgangspositie laterale sprongen over een denkbeeldige bank. In totaal 30 sprongen, doorgaand, geen stop. Rust 2'.

PERIODE COMPETITIE (09/03/2015 – 05/07/2015) – KRACHTTRAINING OEFENINGEN

	
1 – Crunch Twist	2 – Back Extension
	
3 – Squat	4 – Pull Up OF Lat Machine
	
5 – Deadlift	6 – Pulley (Only Arms)
	
7 – Plyometrie: Isometric Deadlift + Squat Jumps	6 – Plyometrie: Side Jumps

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE COMPETITIE (09/03/2015 – 05/07/2015) – CORE STABILITY PROGRAMMA

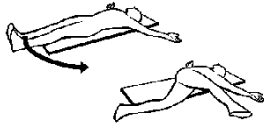
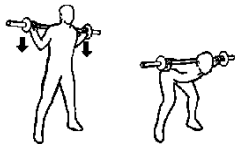


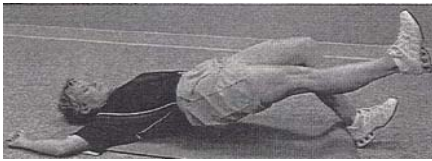
Het core stability programma moet niet worden uitgevoerd op dezelfde dag dat ook een krachttraining plaatsvindt.

Het programma bestaat uit rug- en buikspieroefeningen en een aantal isometrische oefeningen.

Week	Trainingen
Standaard	2
Pre Wedstrijd	2
Wedstrijd	2

VOORBEELD PROGRAMMA SENIOREN DEVELOPMENT 2014 – 2015

PERIODE COMPETITIE (09/03/2015 – 05/07/2015) – CORE STABILITY OEFENINGEN

	<p>Series: 3 Herhalingen: 12 per been Rust tussen de series: 1' Alterneer linker- en rechter been</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 10 Rust tussen de series: 1' Gebruik een houten stok. De extensie van de romp gebeurt door het gebruik van de extensoren van de rug met een stabiele bekken positie</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Breng een been omhoog en strek een arm zijwaarts. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per arm Rust tussen de series: 45" Breng een arm omhoog. Houd de positie 30" vast vanaf het moment dat je de juiste positie hebt ingenomen.</p>
	<p>Series: 3 Herhalingen: 1 per been Rust tussen de series: 45" Houd schouders, bekken en knie op één lijn. Strek een been en houd de hak van het andere been op de grond.</p>