

Individueel Vorbereidingsprogramma Senioren - Dames



Mario Lermite

(Ed. 2021)

Voordat we starten dienen we rekening te houden met enkele opmerkingen.

- na de competitie- en toernooiperiode dienen we een minimale rustperiode van 2 tot 3 werken in te voeren.
- **we spreken van relatieve rustperiode. Deze periode is noodzakelijk om eventuele, kleine, blessures te kunnen laten herstellen én/ of het lichaam volledige rust te geven.**
- het schema is eenvoudig opgesteld en gespreid over 4 weken!
- trainingsdagen zijn door de speler zelf te bepalen, maar telkens minstens met 1 dag rust tussen elke training. Indien lactaat optreedt een extra rustdag inlassen.
- zorg dat je de looptrainingen uitvoert op zachte ondergrond.
- noteer voor jezelf bij het begin van week 1 en op het einde van week 4 je gewicht.
- de juiste mentaliteit, zelfdiscipline en zelfwerkzaamheid gaan het succes van het trainingsschema bepalen.
- **Deel A bestaat uit het fysieke compartiment!**
- **Deel B bestaat uit krachtoefeningen ter blessurepreventie en zijn van groot belang!**
- **Deel C bestaat uit lenigheidsoefeningen ter blessurepreventie!**

Hoe gaan we te werk...

Jouw voorbereidingsprogramma wordt op dezelfde manier ingevuld als jouw studievoorbereiding & werkvoorbereiding. Weet je nog wel?

Voor de opmaak van de dagen ben je..... **zelf verantwoordelijk !!**

Hou rekening met de dagen waarop je zeker niet kan trainen (reisdag, familiale verplichtingen, vakantiewerk, uitstap met vrienden, ...)

Weet dat we enkel iets kunnen bereiken door ons goed voor te bereiden. Het opvolgen van een dergelijk programma is dan ook strikt noodzakelijk. Zowel sportief, maar ook naar attitude toe = discipline, zelfwerkzaamheid, ... De extra inspanningen zullen op termijn ruimschoots hun vruchten afwerpen.

Tips & opmerkingen betreffende de 'fysieke' activiteiten

- **'MEER IS NIET ALTIJD BETER'**, opteer kwaliteit boven kwantiteit
- Conditie op peil houden in de vakantie is de boodschap. Je moet niet willen 'pieken' naar een WK. Bouw je conditie rustig op.

Conditie die traag en functioneel is opgebouwd, zorgt voor een lang en hoog rendement (van augustus tot mei).

Conditie die snel en geforceerd is opgebouwd, zorgt voor een korte piek, maar met een beperkt rendement op lange termijn. Het kan ook leiden naar kwetsuren en overbelastingsletsels. Dus wees voorzichtig.

- niets doen is uiteraard uit den boze. Net zoals het trainen met lichte pijn. Niet trainen is dan de beste training. Voorwaarde is dat je 100% blessurevrij naar de 1ste training komt.
- wees eerlijk voor jezelf. Je traint alleen voor jezelf, niet voor de trainer of wie dan ook. Noteer eerlijk en correct alles in je trainingsagenda (laatste blad). Jezelf bedriegen leidt naar nergens.
- let op je voeding. Eet gezond! Drink meer dan je 'dorstgevoel' zegt!
- tijdens de warme dagen is drinken voor, tijdens en na de inspanning van absolute noodzaak. Drink bij voorkeur een dorstlesser (bijv. Aquarius) of gewoon 'mineraalwater'. (een dorstlesser kan je gemakkelijk herkennen, tussen de 4% en 8% koolhydraten = suikers)
- lopen met een hartslagmeter (ten sterkste aangeraden) geeft nuttige extra informatie ... 'leer luisteren naar je lichaam'
- train zelden of nooit in deze voorbereiding in weerstand = in het rood. Hou je bij de vooropgestelde trainingen, duur en intensiteit.
- het beste moment om te trainen is vroeg in de ochtend. Tegen 's avonds heb je soms teveel 'excuses' om niet te moeten trainen. De omstandigheden (bijv. temperatuur, luchtvochtigheid) zijn in de voormiddag ook beter te verdragen.
- ga je op reis naar het zonnige zuiden... Oefen dan zeker 's morgens of 's avonds.
- Drink voldoende voor, tijdens en na de sportactiviteiten, maar drink enkel mineraalwater uit flessen of een specifieke dorstlesser. Aquajogging kan een perfect alternatief zijn voor een duurloop.
- loop op een zachte ondergrond en investeer in goede loopschoenen (wat je nu meer betaalt voor je loopschoenen, ga je later terugverdienen aan dokters en kinesisten). Beter niet of toch zo weinig mogelijk op beton lopen

- beoefen ook regelmatig andere (veilige) sporten.
- en vergeet vooral niet te genieten van rust én ontspanning gedurende deze voetballoze weken.

A) UITHOUDING:

Cardio-loop	= CL = rustig inloop/uitlooptempo = ontspannen inlopen
Cooling down	= CD = je kunt nog zeer gemakkelijk praten (zie uitgewerkte opwarming = CL)
Extensieve duurloop	= EDT = tempo waarbij je nog kan praten Duur: 12 tot 14 min (HF = 155)
Extensieve duurloop 2	= EDT = tempo waarbij je nog kan praten onderbroken door korte intensieve inspanningen van maximum 2 tot 3 seconden om de 45 seconden Duur: 12 tot 14 min
Intensieve duurloop	= IDT = tempo dat je een tijdje kan volhouden zonder echte verzuring, maar toch hoger dan de EDT Duur: 8 tot 10 min (HF = 175)
Hartfrequentie	= HF = hartslag waarop je wordt geacht het tempo aan te houden Opmerking: hartfrequenties kunnen individueel sterk verschillen. Het beste is de waarden te laten opmeten via een inspanningsproef in erkende centra.
Extensieve intervalloop	= EIT = rustige duurloop onderbroken door submaximale duurinspanningen van 90 seconden rustig tempo aan HF = 121 afgewisseld met 45 seconden aan HF = 171 Duur: 6 tot 12 min
Aqua-jogging	= een duurloop EDT in het water (kan tot op schouderhoogte). Let bijzonder op de juiste looptechniek. Op reis in het zonnige zuiden is dit ideaal ter vervanging van een extensieve duurloop.
Coördinatieloop	= versnellen in de 1ste 20 à 25 meter en daarna doorlopen in een submaximaal sprinttempo

CARDIOLOOP (cardio-vasculaire opwarming):

1. lichte looppas, tempo waarbij je gemakkelijk kunt praten. Duur: 2 à 3 min.

2. opwarmingsoefeningen. Duur: 5 min

- armen & schouders:

1. beiden armen kreitsen voorwaarts (symmetrisch)
2. beide armen kreitsen rugwaarts (symmetrisch)
3. armen horizontaal zijwaarts, voorwaarts & rugwaarts
4. armen kreitsen voorwaarts (asymmetrisch)
5. armen kreitsen rugwaarts (asymmetrisch)

- beenspieren:

1. skipping = lichte looppas knieën heffen tot horizontaal
2. lichte looppas & hielen zitvlak
3. lopen met gestrekte benen
4. huppelpas, onderbeen inwaarts brengen
5. onderbeen opendraaien

- romp & bekken:

1. huppelpas, knie naar rechts, armen naar links
2. sambaloop links voor
3. sambaloop rechts voor
4. lichte looppas, arm kreitsen en grond raken met de hand
5. lichte looppas, romp voorwaarts neigen en doorlopen

- dynamisch stretchen (aantallen progressief verhogen!):

1. knie tegen de borst (4 x links & 4 x rechts)
2. trapbeweging zijwaarts halve hoogte (4 x links & 4 x rechts)
3. trap voorwaarts tot op schouderhoogte (4 x links & 4 x rechts)
4. been opendraaien (4 x links en 4 x rechts)
5. been indraaien (4 x links & 4 x rechts)

- sprong ABC:

1. kaatssprong voorwaarts
2. kaatssprong zijwaarts
3. veelsprong verticaal voorwaarts
4. veelsprong zijwaarts
5. veelsprong vertesprong

3. lichte looppas en tempo waarbij je gemakkelijk kan praten. Duur: 3 à 5 min.

B) KRACHT:

Voorbereiding

= basiskracht en algemene kracht

Op training

= explosieve kracht & voetbalspecifiek (explosiviteit)

1. ROMPSTABILISATIE

Kan dagelijks met een MINIMUM van 4 x per week, varieer in de keuze van de oefeningen. Bepaal eerst je maximum (wekelijks)! Dan 4 x 1/2 maximum!

Zijn **ZEER** belangrijke oefeningen om de **BASISKRACHT** te verbeteren



Plank



Plank 1 been



**Plank 1 been
met bal**



Hoge brug



Bruggetje



**Bruggetje
1 been**



Lage brug



Zijdelinkse Brug



Superman

2. ALGEMENE KRACHT (krachtuithouding)

Doe een eerste test. Herhaal 3 series aan 80%.

- vb: test 1: 20 x nauwkeurig, oefenen aan 16 x, 3 keer herhalen
- herhaal deze test wekelijks!

Rechte buikspieren:

- Curl-up: ruglig, knieën gebogen en opgetrokken, onderrug tegen de grond drukken, armen op de borst, schouders & rug rustig opwaarts tillen en terug afwaarts naar uitgangspositie. Rustig blijven ademen.



Variatie:

- zie vorige oefening. Schouders & rug optillen & even statisch aanhouden (15 seconden)

Schuine buikspieren:

- curl-up: ruglig, knieën gebogen en opgetrokken, onderrug tegen de grond drukken, armen op de borst, rechter schouder rustig opwaarts tillen naar linker knie en omgekeerd / terug afwaarts naar uitgangspositie. Rustig blijven ademen.



Variatie:

- zie vorige oefening. Schouders & rug optillen & even statisch aanhouden (15 seconden)

rugspieren:

1. buiklig armen voorwaarts gestrekt, rug opwaarts tillen enkele tellen aanhouden (statisch): Duur: 10 à 15 seconden aanhouden (progressief verhogen)



2. buiklig armen voorwaarts, bal in handen, bal opgooien, rug opwaarts tillen en de bal opvangen boven de grond (dynamisch). 10 tot 20 x herhalen / 2 tot 4 series



3. buiklig, rechterarm opwaarts heffen & linkerbeen heffen // buiklig, linkerarm opwaarts heffen & rechterbeen heffen



Beenspieren:

1. staan op 1 been, door de knie buigen (120°) en terug rechtekomen. Let op de gekruiste armcoördinatie. Duur: 6 tot 8 x herhalen / 2 tot 4 series



2. voorwaarts uitvallen & terugkeren naar uitgangshouding in souplesse. Duur: 4 x links – 4 x rechts / 2 tot 4 series



3. zijwaarts uitvallen & terugkeren naar uitgangshouding in souplesse. Duur: 4 x links – 4 x rechts / 2 tot 4 series



4. verticale hoogtesprong (korte contacttijd met de grond)
 - duur: herhaling 5 / 2 series
 - rust tussen series = 2 min
 - hoogte maximum 30 cm (bijvoorbeeld over bal springen)
 - afstoot 1 voet (L / R)
 - afstoot 2 voeten

armen & schouderspieren:

in armen- en voetensteun. Armen doorbuigen. Onderkin tot bijna tegen de grond. Bekken opwaarts houden en houd de rug gestrekt. Buik komt niet op de grond.

Oefen minimum 4 x per week (kies uit oefening 1, 2 of 3).

- Doe een eerste test. Herhaal 3 series aan 80%.
 - vb: test 1: 20 x nauwkeurig, oefenen aan 16 x, 3 keer herhalen
 - herhaal deze test wekelijks!

1. Push-up armen schouderbreedte



2. Push-up armen zeer breed



3. Push-up armen zeer smal (en bijna op elkaar)



4. Push-up 1 hand (wie? – hoeveel?)



EXTRA SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN (naar keuze):

- zijlig, bovenste been rustig op- en afwaarts brengen (20 – 30 herhalingen)



- adductoren, in strekstand, knie lichtjes gebogen, probeer de tafelpoot weg te duwen; Rustig opbouwen. Starten met 2 herhalingen van 10 seconden naar 4 herhalingen van 15 seconden.



- touwspringen.
 - Variaties: 1 voet // 2 voeten // snel // traag
 - Opmerking: steeds in souplesse (korte contacttijd met de grond)
- nordic hamstrings, vanuit kniesteun probeert de speler zo ver mogelijk naar voor te neigen en laat zich nadien gecontroleerd vallen. 2 x 8 herhalingen (45" rust tussen elke serie)

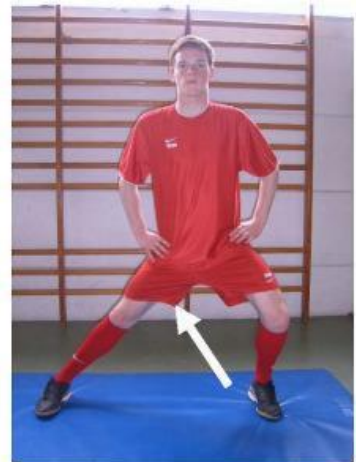


- aqua gym, alternatief voor op vakantie

C) LENIGHEID:

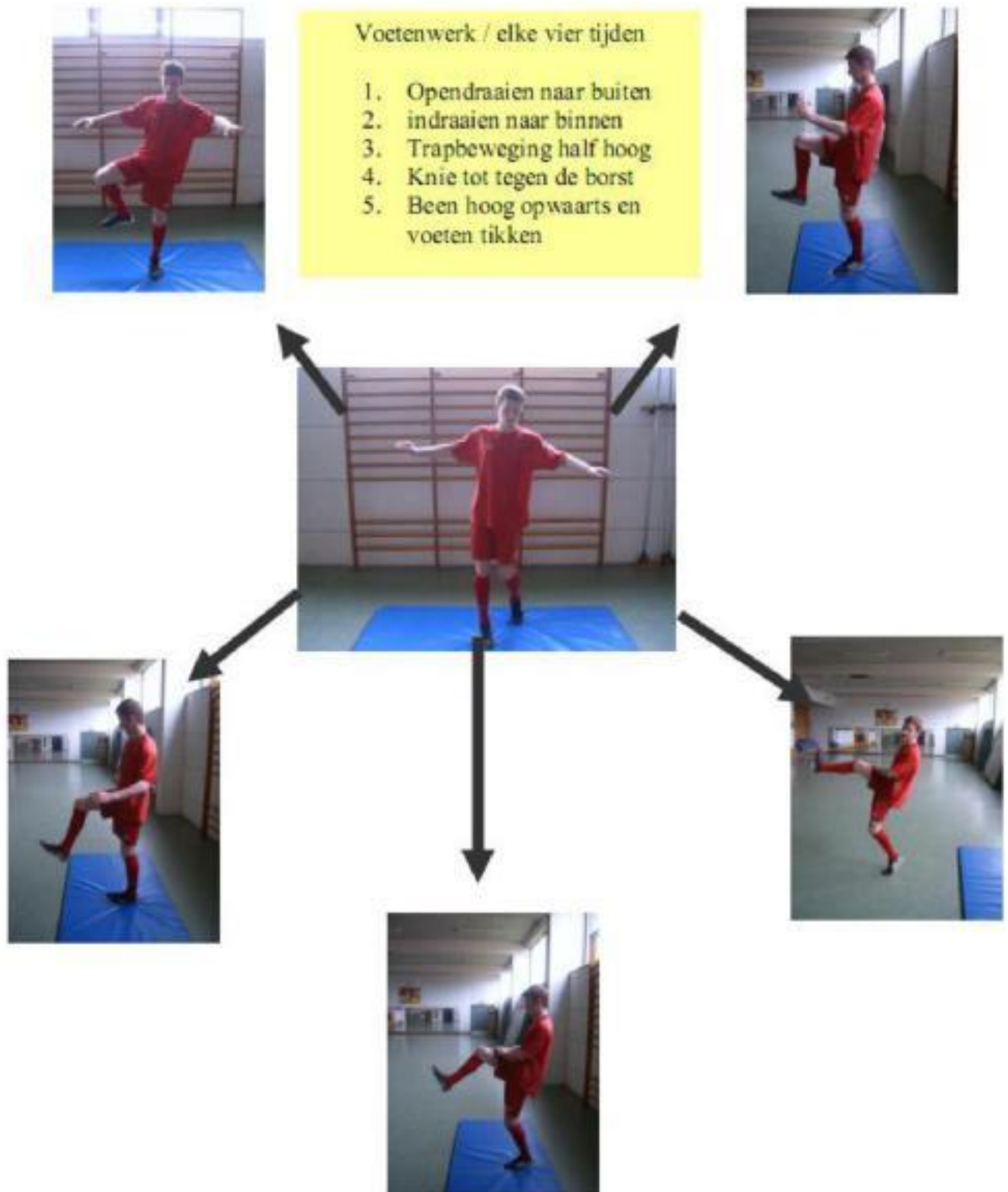
Statische stretching:

- steeds uitvoeren na de looptraining
- let op de juiste houding
- 10-tal seconden aanhouden / 2 tot 3 x herhalen
- rustig in- en uitademen
- niet naveren = niet forceren
- wens je meer en andere oefeningen... zorg dan voor de juiste houding



Dynamische stretching:

- tijdens de cardioloop of tijdens de training
- ritmisch (4 tellen)
- progressief de amplitude vergroten (= verder stretchen)
- telkens 4 herhalingen (links & rechts)



PROGRAMMA: INDIVIDUEEL TRAININGSPROGRAMMA

!!! 4 weken programma !!!

WEEK 1	UITHOUDING				KRACHT
DATUM	SPEC	TIJD	A/R	HF	
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	1 x 30'	4/1	155	algemene kracht
	CD	1 x 7'			
					rompstabilisatie
					algemene kracht
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	2 x 20'	4/1	155	extra spieroef.
	CD	1 x 7'			
					rompstabilisatie
					algemene kracht
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	2 x 15'	4/1	155	algemene kracht
	CD	1 x 7'			touwspringen 2 x 3'
					rompstabilisatie
					extra spieroef.
					rompstabilisatie
					algemene kracht

WEEK 2	UITHOUDING				KRACHT
DATUM	SPEC	TIJD	A/R	HF	
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	2 x 20'	4/1	155	algemene kracht
	CD	1 x 7'			
					rompstabilisatie
					touwspringen 2 x 3'
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	1 x 25'	4/1	155	extra spieroef.
	EDT 2	1 x 10'			
	CD	1 x 7'			
					rompstabilisatie
					algemene kracht
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	2 x 25'	4/1	155	extra spieroef.
	CD	1 x 7'			touwspringen 2 x 3'
					rompstabilisatie
					extra spieroef.
					rompstabilisatie
					algemene kracht

WEEK 3	UITHOUDING				KRACHT
DATUM	SPEC	TIJD	A/R	HF	
	CL EDT EDT 2 CD	1 x 10' 1 x 20' 2 x 8' 1 x 7'	4/1	155	rompstabilisatie algemene kracht touwspringen 3 x 3'
	CL EDT coördinatieloop EDT CD	1 x 10' 1 x 15' 5x50m 1 x 15' 1 x 7'	4/1 4/1	155 155	rompstabilisatie Extra spieroef.
					rompstabilisatie
	CL IDT CD	1 x 10' 1 x 10' 1 x 7'	2/1	175	rompstabilisatie algemene kracht touwspringen 3 x 2'
	CL EDT CD	1 x 10' 2 x 20' 1 x 7'	4/1	155	rompstabilisatie extra spieroef.
					rompstabilisatie extra spieroef.
					rompstabilisatie algemene kracht

WEEK 4	UITHOUDING				KRACHT
DATUM	SPEC	TIJD	A/R	HF	
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT	1 x 20'	4/1	155	algemene kracht
	coördinatieloop	4x60m			touwspringen 3 x 3'
	EDT	1 x 20'	4/1	155	
	CD	1 x 7'			
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EIT	2 x 10'	1/4	151/171	extra spieroef.
	CD		4/1		
					rompstabilisatie
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	EDT 2	2 x 12'	4/1	155	algemene kracht
	CD	1 x 7'			touwspringen 2 x 4'
	CL	1 x 10'			rompstabilisatie
	IDT	2 x 13'	2/1	175	extra spieroef.
	CD	1 x 7'			
					rompstabilisatie
					algemene kracht
					rompstabilisatie
					extra spier oef.
					touwspringen 3 x 3'

A/R: arbeid-rustverhouding:

- Als er 2 x 20' met A/R van 4/1 staat wil dat zeggen. 20' lopen (arbeid) & 5' (rust = lichte looppas of goed door stappen)

Bepalen hartslagzones (beste is via sportarts), hieronder alternatief:

- Bepalen hartfrequentie in rust:
 - Deze kan je het beste bepalen 's morgens voor het opstaan. Doe dit 3 dagen na elkaar en neem daar de laagste waarde van.
- Bepalen maximale hartslag:
 - Normale weersomstandigheden; niet veel wind, temperatuur niet te laag of te hoog! Loop 15' (+/- HF 150) in. Vervolgens 5' intensief (+/- HF 175). Daarna 30" maximale spurt (liefst op een heuvel). Dit is de maximale hartslag.
- Deze 2 waarden vul je in op de tabel, via onderstaande link, aan de hand van de maximale & rusthartslag: Karvonen formule. Aan de hand van die waarden train je.

<http://www.runinfo.nl/hartslagmeter.htm#bepalingRust>

Voor de eerste trainingsdag neemt u best 2 dagen absolute rust zodat uw lichaam zich kan herstellen en u klaar bent om de eerste training aan te vatten.

Veel succes in je voorbereiding