

Meer weken Trainingschema.



Onderhoud trainingsprogramma.

Voorwoord:

De KNHB:

Naar aanleiding van de actuele ontwikkelingen met betrekking tot de indamming van het coronavirus in Nederland geeft de KNHB gevolg aan de oproep van het RIVM en de Nederlandse overheid. De KNHB heeft alle wedstrijden afgelast tot en met 6 april. Dit betreft een maatregel die voor alle teams is genomen ongeacht niveau en competities. Deze maatregel gaat met onmiddellijke ingang in. De KNHB streeft ernaar de afgelaste wedstrijden op een later tijdstip in te halen en zal de mogelijkheden daartoe onderzoeken.

Dit programma schreef ik uit om de zomerstop te overbruggen en kan worden doorgetrokken naar de noodgedwongen Corona stop.

Dit conditieprogramma biedt een scala van onderdelen, hockey specifiek, geen lange duurlopen! Discipline en motivatie zijn het sleutelwoord om dit programma te volgen. Ik garandeer je een uitstekende basisconditie bij aanvang van de eerste veldtraining.

Veel succes,

Henk va Driel.



Aandachtspunten:

Loop bij voorkeur op een zachte ondergrond. Je bent niet gewend om op een harde ondergrond te lopen en de kans op blessures is groot. (scheenbeenvlies, achillespezen). Goede loopschoenen voorkomen blessures. Als je tot aanschaf overgaat, ga dan naar een speciaalzaak. Aan de hand van een videoanalyse word je looppatroon geanalyseerd en krijg je het juiste type schoen.

Vaste onderdelen van het loopschema:

A: spierversterkende oefeningen (rompstabiliteit).

B: voorbereidende oefeningen.

C: looptechniek.

Zorg dat je fit en zonder pijn op de 1^e veldtraining verschijnt! Je conditie wordt getest! Is je conditie ontoereikend dan kun je niet meetrainen!

Verspreid de 3 trainingen over de week, prop de trainingen niet in het weekend, je bouwt dan geen conditie op!

Vaste onderdelen van het loopschema:

- Voorbereidende oefeningen
- Spierversterkende oefeningen (rompstabiliteit).
- Looptechniek.



A: Spierversterkende oefeningen

1. Rechte buikspieren, sit-up's. Let op de uitvoering. Knieën opgetrokken, voeten plat op de grond, rustig uitvoeren! Omhoogkomen, net met je schouders los van de grond 3 tellen vasthouden en weer terug.
2. Schuine buikspieren, ga met je linker elleboog volgens in het schema aangeven aantal herhalingen naar je rechter knie. Idem met je rechter elleboog naar je linker knie.
3. Rechte buikspieren, benen recht omhoog, handen onder je billen, benen tot 10 cm boven de grond laten zakken. (leg raises)
4. Push-up's, rechte rug, rustig uitvoeren
5. Squats (kniebuigen) voeten plat op de grond, doorzakken tot bijna 90 graden van het onderbeen en bovenbeen. Let op een rechte rug en laat je knieën niet voor je tenen komen.
6. Uitvalpassen, handen in je nek, lange uitvalpas, afwisselen links en rechts.
7. Stopsprongetjes, van klein, naar lang uitstrekken, je handen reiken



B: Voorbereidende oefeningen:

Rekken is achterhaald! Spieren moeten voor een actie gespannen staan om snelheid te kunnen leveren. Rekvormen worden dynamisch uitgevoerd.

Voorbeelden voorbereidende oefeningen:

1. Overkruispassen, links en rechts.
2. Zijwaartse passen met arm inzet.
3. Opendraaien, links en rechts.
4. Schaatspassen.

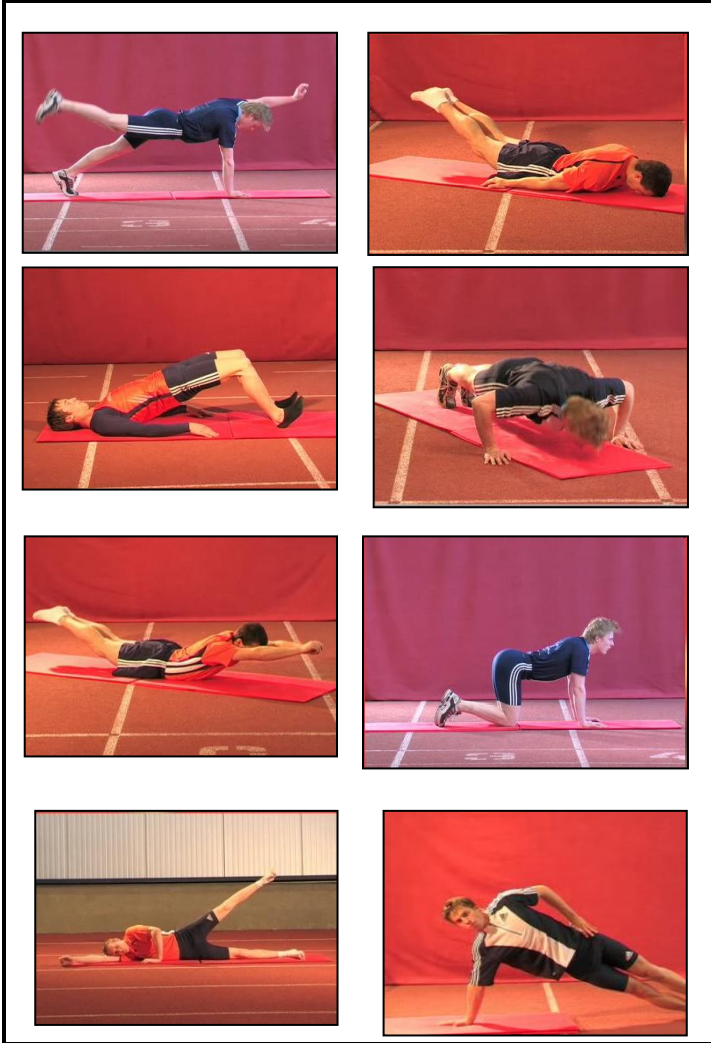
C: Looptechnische oefeningen.

Algemeen: loopefficiency is kort aan de grond, kaatsende loop en accent op middenvoet. Versnellen op je hakken is bijna onmogelijk! Je lichaamsswaartepunt ligt voor je en je hangt dus niet in je heupen. Oefenvormen (afstand \pm 20 meter)




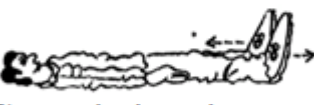

- Lage kniehef, hoge frequentie.
- Zijwaartse kniehef, hoge frequentie met draai.
- Korte felle loopsprongen met kniezet, let op voorvoet landing
- 1 benige loopsprong linker been, rechts rechterbeen, kort grondcontact met doorversnellen.
- Idem 2 benig.
- Kaatsen linker en rechterbeen met doorversnellen.
- Idem 2 benig kaatsen met doorversnellen.



Stabilität.




Oefeningen voor de onderrug.

 <p>A) uitgangshouding: <u>rustig</u> met gestrekte knieën. Uitvoering:</p>	<p>Eén voor één de knieën naar de borst trekken. We beginnen bv. Met de rechter knie 8 tellen tegen de borst te trekken waarbij het linkerbeen gestrekt op de grond blijft. Dan wisselen van been. Dit moet rustig gebeuren.</p>
 <p>B) uitgangshouding: <u>rustig</u> met gestrekte knieën. Uitvoering:</p>	<p>Beide knieën tegelijk naar de borst trekken en 8 tellen vasthouden. Dit ook weer voorzichtig en rustig aandoen.</p>
 <p>C) uitgangshouding: <u>rustig</u> met opgetrokken knieën. Uitvoering:</p>	<p>Beide knieën bv. Eerst naar rechts brengen waarbij de voeten op ondergrond blijven en het hoofd tegengesteld naar links draait. Zo de benen 8 tellen laten liggen. Dan wisselen, dus de knieën naar links en hoofd naar rechts.</p>
 <p>D) uitgangshouding: <u>rustig</u> met gestrekte knieën. Uitvoering:</p>	<p>Het ene been korter maken dan het andere waarbij de knieën gestrekt blijven. Dit afwisselend met het linker en het rechter been uitvoeren. Er is een minimale beweging.</p>
 <p>B) uitgangshouding: <u>rustig</u> met opgetrokken knieën, één hand onder de rug. Uitvoering:</p>	<p>De rug tegen de hand aandruwen door de buik in te trekken, waarbij het bekken dus achterover kantelt. Dit een aantal keren herhalen. Als het lukt, kun je de oefeningen verzwaren door de knieën steeds meer te strekken.</p>



Buikspieroefeningen.

 <p>uitgangshouding: ruglig met opgetrokken knieën en handen in de nek. Uitvoering</p>	<p>Voor de rechte buikspieren: met gestrekte armen naar de knieën zodat de handen boven de knieën komen. Hierbij het hoofd optillen. 8 tellen vasthouden.</p> <p>Voor de schuine buikspieren: met de rechter hand naar de linker knie en omgekeerd.</p>
 <p>A) uitgangshouding: ruglig met opgetrokken knieën en handen in de nek. Uitvoering:</p>	<p>Het hoofd optillen waarbij de handen in de nek blijven en de ellebogen goed naar achteren. 8 tellen vasthouden.</p>



Training 1.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 10 x rechte buikspieren + 10 x schuine buikspieren + 10 push-ups + 10 x kniebuigen.
- 3 x 10 mtr. 1 benige loopsprong afzet linker been met 15 mtr. door versnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 20' rustige duurloop, na 10 minuten 5 x 10 seconden aanzetten + 10 seconden dribbelen.
- 6'-8' uitlopen + rekken.

Training 2.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 13 x rechte buikspieren + 13 x schuine buikspieren + 13 push-ups + 13 x kniebuigen.
- 3 x 10 meter kaatsen, linker been en 20 mtr. door versnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 20' pittige duurloop.
- 6'-8' uitlopen + rekken.

Training 3.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 14 x rechte buikspieren + 14 x schuine buikspieren + 14 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken
- 12' push-ups, 8 x uitvalspas links en rechts, 8 x kniebuigen
- 3 x 10 meter zijwaartse lage snelle kniehef afwisselen, draaien versnellen over 20 mtr.
- 4 x 6' hoog tempo, na elke 6^e minuut 90 seconden dribbelen.
- 6'-8' uitlopen + rekken.



Training 4.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 12 x rechte buikspieren + 12 x schuine buikspieren + 10 push-ups+ 10 x kniebuigen.
- 3 x10 mtr. 1 benige loopsprong afzet linker been met 15 mtr. door versnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 20' rustige duurloop, na 10 minuten 5 x 10 seconden aanzetten + 10 seconden dribbelen.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.

Training 5

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 13 x rechte buikspieren+13x schuine buikspieren + 13 push-ups + 13 x kniebuigen.
- 3 x 10 meter kaatsen, linker been en 20 mtr. doorversnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 20' pittige duurloop.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.

Training 6

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 14 x rechte buikspieren+14 x schuine buikspieren + 14 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken
- 12' push-ups, 8 x uitvalspas links en rechts, 8 x kniebuigen
- 3 x 10 meter zijwaartse lage snelle kniehef afwisselen, draaien versnellen over 20 mtr.
- 4 x 6' hoog tempo, na elke 6^e minuut 90 seconden dribbelen.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.



Training 7.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 15 x rechte buikspieren+15 x schuine buikspieren + 15 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken
- 13' push-ups, 8 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 meter kaatsen, linker been en 20 mtr. doorversnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 4 x 5' hoog tempo, na elke 5^e minuut , 1 minuut dribbelen
- 6' - 8' uitlopen + rekken.

Training 8.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 18 x rechte buikspieren+18 x schuine buikspieren.
- 14' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 14 x kniebuigen
- 3 x 10 meter lage snelle kniehef afwisselen links en rechts versnellen over 20 mtr.
- 2 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 5 x 4' hoog tempo, na elke 4^e minuut 1 minuut dribbelen
- 6'-8' uitlopen+rekken.

Training 9.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 18 x rechte buikspieren+18 x schuine buikspieren+ 15 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken
- 15' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 meter kaatsen, linker been en 20 mtr. doorversnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 2 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 6 x 3' hoog tempo, na elke 3^e minuut 1 minuut dribbelen
- 6' - 8' uitlopen+rekken.



Training 10.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 18 x rechte buikspieren+18 x schuine buikspieren.
- 15' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 meter zijwaartse lage snelle kniehef afwisselen links en rechts, draaien versnellen over 20 mtr.
- 2 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 2 x 4 x 2' hoog tempo, na elke 2^e minuut 30 seconden dribbelen na 8 minuten 5 minuten dribbelen, daarna nog een keer 4 herhalingen van 2 minuten.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.

Training 11.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 18 x rechte buikspieren+18 x schuine buikspieren+ 15 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken
- 15' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x10 mtr. 1-benige loopsprong afzet linkerbeen met 15 mtr. door versnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 2 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 5 x 95 seconden (400 meter) intensief tempo pauze 1 minuut dribbel.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.

Training 12.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 20 x rechte buikspieren+20 x schuine buikspieren.
- 15' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3x 10 meter zijwaartse lage snelle kniehef afwisselen links en rechts, draaien versnellen over 20 mtr.
- 3 x 5x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 5 x 40 seconden (200 meter) intensief tempo pauze 1 minuut dribbel.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.



Training 13.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 20 x rechte buikspieren + 20 x schuine buikspieren.
- 15' push-ups, 10 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 meter kaatsen, linker been en 20 mtr. doorversnellen, idem rechter been en 2 benig.
- 3 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 6 x 18 seconden (100 meter). Pauze 1 minuut.
- 6' - 8' uitlopen+rekken

Taining 14.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 20 x rechte buikspieren+20 x schuine buikspieren + 15 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken.
- 15' push-ups, 12 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 meter zijwaartse lage snel kniehef afwisselen links en rechts, draaien versnellen over 20 mtr.
- 3 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 4 x (3x30) meter. Je loopt 30 heen, 30 terug en 30 heen, dus 90 meter. 4 x herhalen, pauze 1 minuut.
- 6' - 8' uitlopen+rekken

Training 15.

- 6' – 8' inlopen + dynamische oefeningen, lees B
- 20 x rechte buikspieren + 20 x schuine buikspieren + 15 x liggend, benen omhoog, gestrekt laten zakken.
- 15' push-ups, 12 x uitvalspas links en rechts, 15 x kniebuigen
- 3 x 10 mtr. 1 benige loopsprong linker been, rechter been met 15 mtr. door versnellen, idem 2 benig.
- 3 x 5 x stopsprongen accent afzet en uitstrekken, pauze na 6 sprongen 30 seconden.
- 5 (4 x 20). Je loopt 20 heen, 20 terug en 20 heen, dus 80 meter. 4 x herhalen, pauze 1 minuut
- 6' - 8' uitlopen+rekken.



Drinken tijdens inspanning.

Zorg bij warm weer voor voldoende vochtinname. Je traint in de zomermaanden en warm weer ligt voor de hand.

Sportdranken kun je grofweg verdelen in 2 groepen:

- Dorstlessers.
- Energiedranken.

Een sportdrank bevat naast vocht, koolhydraten (energie) en mineralen (elektrolyten). Deze ingrediënten bevorderen de opname van vocht. Bovendien heb je de energie tijdens een lange training / wedstrijd hard nodig net als mineralen (je verliest immers mineralen via transpiratie). Het verschil tussen een dorstlesser en energiedrank is de hoeveelheid koolhydraten (energie). Afhankelijk van de trainingsduur, intensiteit en temperatuur kies je voor een dorstlesser, energiedrank of beide.

De hoeveelheid deeltjes in een vloeistof (osmolariteit) is een belangrijke factor die de activiteit van de maag beïnvloed en daarmee ook mogelijke buikklachten. Isotone dorstlessers bevatten een gelijk aantal opgeloste deeltjes die overeenkomen met je bloedconcentratie en hebben een snelle maagwandpassage. Hypotone drankjes zijn minder geconcentreerde en hypertone drankjes bevatten een hoge concentratie aan koolhydraten en hebben daarom een slechte maagwandpassage (kramp). Een eenvoudige dorstlesser heeft het beste effect. (water met een schepje glucose en een snufje zout=isotoon).

Er wordt wat uit de druivensuikerpot gesnoept. Pas daar mee op!

Als je vlak voor je inspanning extra suikers inneemt stijgt je bloedsuikerspiegel. Je alvleesklier gaat het hormoon insuline produceren. Suiker wordt in de spieren en lever opgenomen. Door inspanning wordt nog eens extra insuline opgenomen met het effect: duizelig, vermoeid, zware benen. Lekker handig, je staat de eerste 20 minuten niet op scherp.

Voor de training / wedstrijd: een dorstlesser.

In de training, in de rust, na de wedstrijd: een energiedrank.

