



&



Samen voor een gezond sportklimaat

De tip van de sportvriend

“zomer- activiteiten”

De zomer is begonnen en de meeste toernooien zijn afgelopen. Het is een welverdiende tijd om de competitie even te laten voor wat het is. Geef je lichaam de kans om te herstellen van de fysieke inspanningen dus ga geen competitie aan met een andere sport.

Het herstel verloopt beter wanneer het lichaam in beweging blijft dus volledig niets doen in de vakantie heeft geen nut, sterker nog met een goede voorbereiding op de eerste trainingen van het seizoen voorkomt dat je geblesseerd raakt!

De meeste trainers hebben voor de competitie begint een 6 weken programma welke gevolgd wordt ter voorbereiding op het seizoen. Het is erg verstandig om deze weken aanwezig te zijn en zo niet vraag dan wat hoe je zelf deze periode kan trainen.

Het komende seizoen is weer van alles mogelijk op sportgebied en jij bepaalt voor een groot gedeelte hoe fit je aan de voorbereiding gaat beginnen!

Volg de twee schema's en loop dus 3 keer per week, doe de andere dagen de krachtsoefeningen. Kracht en duurtraining op dezelfde dag heeft een minder goed effect.

Let op: veel voorkomende oorzaak voor blessures in de zomerstop is trainen met onjuist schoeisel!

Als je buiten gaat hardlopen, gebruik/koop dan goede hardloopschoenen. Hiermee voorkom je hardloop gerelateerde blessures zoals springschenen, achillespeesklachten, runnersknee, etc.



&



Samen voor een gezond sportklimaat

Iedere zomer hebben we een bij centrumFIT een speciale gast. Tim Coremans uit Etten-Leur, nu 1^{ste} keeper van het gepromoveerde Sparta (voorheen NAC, Cambuur en ADO Den Haag), houdt zich iedere zomer in conditie bij centrumFIT.

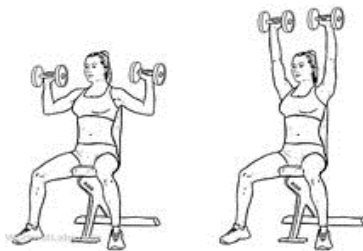


Dus zorg, net als Tim Coremans, voor een goede voorbereiding op de voorbereiding en dit is meer dan een Tip!

Namens centrumFIT een fijne vakantie gewenst

Samen voor een gezond sportklimaat

Oefening 1



serie 1	serie 2	serie 3	serie 4
12	12	12	12

Let op: elleboog niet voorbij de schouder
elleboog net niet volledig strekken

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 2



serie 1	serie 2	serie 3	serie 4
16	16	16	16

Let op: elleboog niet voorbij de schouder
elleboog net niet volledig strekken

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 3

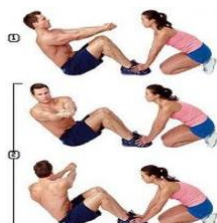


serie 1	serie 2	serie 3	serie 4
12	12	12	12

Let op: knie recht naar voren
knie niet voorbij de grote teen

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 4



serie 1	serie 2	serie 3	serie 4
5	5	5	5

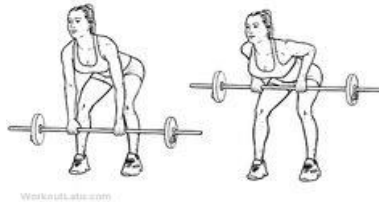
Let op: rug recht
zonder voeten vasthouden
mag/ gewicht op de voeten

Gewicht: vermoeidheid met controle

Samen voor een gezond sportklimaat

Oefening 5

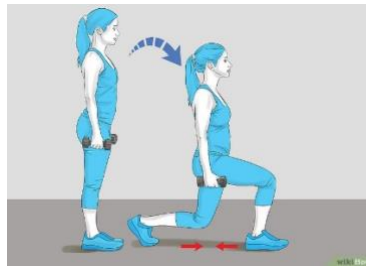
serie 1	serie 2	serie3	serie 4
35	35	35	35



Let op: handen recht onder de schouders
elleboog net niet volledig gestrekt

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 6



serie 1	serie 2	serie3	serie 4
12	12	12	12

Let op: knie recht naar voren
knie niet voorbij de grote teen

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 7



serie 1	serie 2	serie3	serie 4
15	15	15	15

Let op: Rug stil, hak wegduwen
(been lang maken)

Gewicht: vermoeidheid met controle

Oefening 8



serie 1	serie 2	serie3	serie 4
12	12	12	12

Let op: rug recht
Knie niet voorbij de grote teen

Gewicht: vermoeidheid met controle



&



Samen voor een gezond sportklimaat



Loopschema voorbereiding 2019-2020 DSE

week	datum	training	duur	herhalingen	serie	hp	sp	tempo	km tijd
1	1-7 t/m7-7	1	15 minuten	3	1	1 minuut	nvt	12,5 km/u	4.48
		2	2 minuten	10	1	1 minuut	nvt	14 km/u	4.17
		3	15 minuten	3	1	1 minuut	nvt	12,5 km/u	4.48
2	8-7 t/m 14-7	4	15 minuten	3	1	1 minuut	nvt	12,5 km/u	4.48
		5	2 minuten	10	1	1 minuut	nvt	14 km/u	4.17
		6	15 minuten	3	1	1 minuut	nvt	12,5 km/u	4.48
3	15-7 t/m21	7	10 minuten	4	1	1 minuut	nvt	13,5 / 14 km/u	4.27/4.17
		8	2 minuten	15	1	2 minuut	nvt	14,5 / 15 km/u	4.00 / 4.08
		9	10 minuten	4	1	1 minuut	nvt	13,5 / 14 km/u	4.27/4.17
4	22-7 t/m28	10	10 minuten	4	1	1 minuut	nvt	13,5 / 14 km/u	4.27/4.17
		12	2 minuten	20	1	1 minuut	nvt	14,5 / 15 km/u	4.00 / 4.08
		10	10 minuten	4	1	1 minuut	nvt	13,5 / 14 km/u	4.27/4.17