



## Warming up GMHC selecties

Met ingang van het seizoen 2009-2010 is besloten dat alle (selectie)teams van GMHC voor elke training en wedstrijd dezelfde warming up gaan doen.

Deze warming up is opgebouwd uit een aantal loopvormen, dynamisch rekken en wat snelheidsoefeningen. In totaal zal deze warming up zo'n 20-30 min. in beslag nemen zodra het team er bekend mee is.

### Deel 1: Warmlopen

(heen en weer over breedte van het veld)

- 2 banen inlopen
- 1 baan hakken-billen heen, terug knieheffen
- 1 baan zijwaarts aansluitpas, terug kruispas
- 1 baan armen zwaaien, terug huppen met opbouw naar meer sprong inzet en gebruik armen
- 1 baan zijwaarts met been hoog bijtrekken, terug halve baan liezen uitdraaien naar buiten, halve baan liezen indraaien naar binnen
- 1 baan opbouw van snelheid (steigerung), terug met korte sprintjes voorwaarts
- 1 baan lopen op 90%, terug 70%

### Deel 2: Dynamisch rekken

(over een afstand van max 10 m. terugweg wandelen)

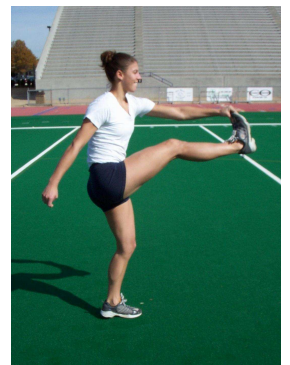
1. Uitstappen voorwaarts:  
Bovenlichaam draaien met gespreide armen.

2. Uitstappen zijwaarts





3. Uitstappen achterwaarts:  
met cross aantikken van achterste voet.
4. Uitstrekken:  
Knie naar borst trekken met handen en op tenen eindigen.
5. Uitstrekken:  
Hak naar bil trekken met handen en op tenen eindigen.
6. Hamstringzwaai:  
Aantikken hand met voet (linker been naar rechter hand en vv).



7. Worm+stofzuiger:  
Buig voorover en plaats je handen op de grond, loop dan weg met je handen tot je in voorligsteun bent, dan doe je een stofzuiger na, door met je borst zo dicht mogelijk bij de grond naar voren te gaan liggen, bekken op de grond, borst los, hoofd omhoog. Daarna loop je met je voeten weer naar je handen toe (rechte knieën) tot je niet verder kan, dan lopen je handen weer weg en start je weer opnieuw.



8. Spiderman:  
Vanuit push up houding, 1 voet naast de hand zetten, door de elleboog zakken en met die voet afzetten tot weer recht, dan andere been.





9. Single leg deadlift walking:

Op 1 been staan, andere been gestrekt heffen, romp naar voren, houd een rechte rug.



**Deel 3: Snelheid (op terugweg rustig joggen)**

- 1 baan steigerung tot maximaal.
- 1 baan korte sprintjes zijwaarts.
- 1 baan korte sprintjes voorwaarts.
- 1 baan sprintjes op teken van trainer (wisselspeler): zijwaarts, voor- en achterwaarts.