

Fysiek programma maart 2020

Gouda H1, 2019-2020

“CORONA” TRAININGSPROGRAMMA 2020:



Zoals al eerder aangegeven is het jullie eigen verantwoordelijkheid om in deze “coronatijd” in je lichaam te gaan investeren. Wanneer we weer het veld op mogen is onduidelijk, maar het wordt hoe dan ook een korte periode om ons voor te bereiden op de eerstvolgende wedstrijd op dat moment. Alles vanuit de gedachte om er voor te zorgen dat we vanaf dat moment op hockey kunnen focussen en we slechts onze fysiek hoeven bij te houden.

Je hebt nu minder ‘verplichte momenten’ in je agenda. Het is daarom verleidelijk om minder met de fysieke gesteldheid van het lichaam bezig te zijn. Toch gaan deze weken bepalen hoe we straks de competitie gaan hervatten en dus ook hoe het verloop van de tweede seizoenshelft zal zijn. Wat ons betreft gaan we er de tweede seizoenshelft nog iets heel moois van maken, we hopen op jullie medewerking 😊.

Mocht je vragen hebben betreffende het loopschema of de oefeningen voor mobiliteit en/of core-stability dan weet je ons te vinden. Schroom niet, liever een extra vraag, dan geblesseerd aan komen strompelen eind maart/begin april. Als het goed is ben je nu (redelijk) fit en het kost minder moeite om fit te blijven dan wanneer je besluit niks te doen en in april opnieuw fit moet worden.

Graag ontvangen we foto's/filmpjes van jullie allemaal, zodat we een compilatie op facebook kunnen plaatsen (als aanmoediging/ter inspiratie van andere teams).

Wanneer je gaat trainen en je merkt dat je vaak hoofdpijn krijgt of bijvoorbeeld een soort ‘duizelig gevoel’, kan het werken als je **isotone** sportdrank drinkt. Daar zitten o.a. mineralen in, die je niet binnen krijgt als je gewoon water drinkt. Bij herhaaldelijke krampverschijnselen in de kuiten, kan je aan drie dingen denken:

- Meer water drinken
- Magnesiumsupplement innemen
- Kuitspieren trainen (door middel van Calf Raises)

→



Calf Raise: Inzakken met gestrekte knieën +- 5seconden, daarna in +- 1seconde op je tenen gaan staan (4x15herhalingen).

Hopelijk tot snel op het veld! Mede namens Martijn en Julia,

Dirk Doop

Fysiek programma Gouda Heren 1



In de kern bestaat het programma uit 2-3 sportmomenten per week:

- 1) Core-Stability & Sprints & shuttles > hoge intensiteit **interval** training
→ een shuttle bestaat uit 5x23m rennen (tip: veld 3 is bereikbaar)*
- 2) Core-Stability & Sprint trap & vierkant > 100% sprint & volledige rust

*Als alternatief kan je ook een rondje hardlopen. Warming-up 5min → de tijd van een shuttle (25sec – 28 sec, zie schema) achter elkaar rennen (80-100% van je sprintsnelheid) en dan wandelen gedurende de tijd van je rust.

Tip 1: Zorg dat je iedere keer een warming-up doet, incl. mobiliteit/lenigheids- en core-stability oefeningen.

Tip 2: Wellicht is het fijn om als duo te gaan sporten (motivatie?), wel afstand houden als je het doet en doe dit vooral niet als je klachten hebt 😊.

Ieder training ziet in qua organisatie het zelfde uit:



Of:



W-up:

5 min joggen, wat loopoefeningen (hakkenbillen, knieheffen, etc.) en de bekende dynamische rekoefeningen, voeg daarbij de Sumostretch. Deze rekoefening doen, 2 stappen zetten, weer doen (dit herhaal je 5x) (alles dynamisch dus).

- Sumostretch: <http://www.youtube.com/watch?v=vRkjBQSY4b0>

Core I/II en Lopen I/II:

Programma per week, uitgewerkt in training 1-2-3 → Pagina 3-4-5

Oefeningen core → Pagina 6-7-8

Cooling down:

Een beetje uitlopen en goed (statisch) rekken & strekken om alles weer even op lengte te krijgen.

Voldoende (water) drinken!!



Week 1 (16-3-2020 t/m 22-3-2020)

Tr1

Core App

~ download de 7 min app → '7 minute workout (engelse versie)'

- 12 oefeningen (uit de app), bij settings → Intervals → 30 sec exercise & 15 sec rest

*tussen Core App en Core I / tussen Lopen I en Core II minimaal 3min pauze (wandelen)

Core I

~ 7 min app: **oefeningen, zie laatste blad**

- 12 oefeningen → 30 sec op & 15 sec af

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

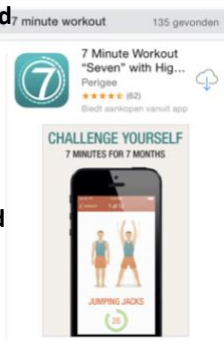
Core II

~ 7 min app: **oefeningen, zie laatste blad**

- 12 oefeningen → 30 sec op & 15 sec af

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.



Tr2

Core I

~ 7 min app: Oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 40 sec exercise & 20 sec rest

- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Core II

~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen → 40 sec op & 20 sec af

- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 8x28sec, met 30sec rust.

Tr3

Core I

~ 7 min app: Oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 30 sec exercise & 15 sec rest

- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Core II

~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen → 30 sec op & 15 sec af

- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Week 2 (23-3-2020 t/m 29-3-2020)



Tr1

Core I

~ 7 min app: oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 30 sec exercise & 15 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Core II

~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen → 30 sec op & 15 sec af

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Tr2

Core I

~ 7 min app: Oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 40 sec exercise & 20 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Core II

~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen → 40 sec op & 20 sec af
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 10x28sec, met 30sec rust.

Tr 3

Core I

~ 7 min app: oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 30 sec exercise & 15 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Core II

~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad

- 12 oefeningen → 30 sec op & 15 sec af

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Week 3 (30-3-2020 t/m 5-4-2020)



Tr1

~ 7 min app: oefeningen, zie laatste blad

Core I

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 40 sec exercise & 15 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Core II

- ~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad
- 12 oefeningen → 40 sec op & 15 sec af

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Tr2

~ 7 min app: Oefeningen, zie laatste blad

Core I

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 30 sec exercise & 10 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Core II

- ~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad
- 12 oefeningen → 30 sec op & 10 sec af
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 10x27sec, met 30sec rust.

Tr 3

~ 7 min app: oefeningen, zie laatste blad

Core I

- 12 oefeningen, bij settings → Intervals → 40 sec exercise & 15 sec rest
- Deep Squat: 4x12 herhalingen

Lopen I

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

Core II

- ~ 7 min app: andere oefeningen, zie laatste blad
- 12 oefeningen → 40 sec op & 15 sec af

Lopen II

~ Shuttles → 6x25sec, met 30sec rust.

*“It’s not the will to win that matters—everyone has that...
It’s the will to prepare to win that matters.”*



Core Training I

Walking Lunges (overhead)

Deep Squats

Push ups (opdrukken)

Crunches

Hamstrings bridge (li/re halverwege tijd wisselen)

Plank

Single leg deadlift

Side plank rechts

Side plank links

Superman (halverwege wisselen re→li)

1 been zijde sprong links

1 been zijde sprong rechts

Core Training II

Superman (halverwege wisselen re→li)

Zijplank (onderarm/voet steun) (halverwege wisselen re → Li)

1 been zijde sprong links

1 been zijde sprong rechts

Planken li arm/re been uitstrekken (halverwege wisselen naar re arm/li been)

Walking Lunges (overhead)

1 been hurken links (let op: knie niet naar binnen, recht boven voet houden)

1 been hurken rechts (let op: knie niet naar binnen, recht boven voet houden)

Supercrunch (borst en knieën naar elkaar toe)

Nordic hamstring curl

Benen gestrekt omhoog en laten zakken 1 cm vd grond

Opdrukken (voeten over elkaar)

Walking lunges (overhead):



Nordic hamstring curl:

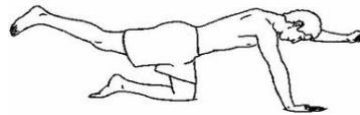


Hamstring Bridge (1been):

Single leg deadlift:

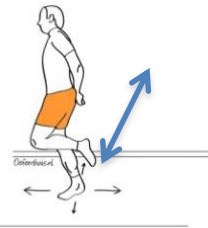


Superman



1 been zijde sprong links

1 been zijde sprong rechts



Planken armen/benen uitstrekken (B)



1 been hurken links

1 been hurken rechts

Let op: knie van standbeen niet naar binnen, zorg ervoor dat je knie niet naar voren gaat (niet voorbij je tenen van je standbeen). Inzet van de beweging = billen naar achteren.



Supercrunch (borst en knieën naar elkaar toe)



Elleboog – handen



Benen gestrekt omhoog en laten vallen in ruglig



Opdrukken (voeten over elkaar)

