

# Trainingsprogramma zomerperiode 2010.



## Trainingsschema zomerperiode 2009.

### Voorwoord:

Na de competitie is de conditie in goede vorm. Mentaal wat vermoeid, een beetje hockeymoed, de gretigheid naar stick en bal is weggezaakt. Kwestie van even herstellen en weer opladen. Uit testen blijkt dat na de competitie het vetpercentage en gewicht zich uitstekend verhouden. Zonde als je gewicht en vetpercentage toeneemt. Te veel gewicht meesjouwen kost onnodig energie en gaat ten koste van snelheid en wendbaarheid, eigenschappen die je juist nodig hebt. In de voorbereiding worden oefenwedstrijden afgewerkt. Is je basisconditie niet op peil dan is er een verhoogde kans op blessures!

Dit conditieprogramma biedt een scala van onderdelen, hockeyspecifiek, 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 van Driel.  
Loop & Conditietrainer.

## 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 wordt je looppatroon geanalyseerd en krijg je het juiste type schoen.

Vaste onderdelen van het loopschema:

A : spierversterkende oefeningen

- Krachtvormen.
- Stabiliteitsoefeningen.

B: voorbereidende oefeningen.

C: 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,(lunges) handen in je nek, lange uitvalpas, afwisselen links en rechts.
7. Stopsprongetjes, van klein, naar lang uitstrekken, je handen reiken omhoog.
8. Stabiliteit.

## 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. Opendraaiden naar buiten en naar binnen, 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 lichaamszwaartepunt ligt voor je en je hangt dus niet in je heupen.

Oefenvormen (afstand ± 20 meter, heen uitvoeren, terug dribbelen)

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

### DE INSPANNING OM EEN HAMBURGER KWIJT TE RAKEN







TIJD OM EEN DUBBELE HAMBURGER TE VERBRANDEN

Activiteit:	tijd
Hardlopen à 10 km/h:	37 min.
Fietsen 20 km/h	47 min.
Wandelen 6 km/h	1u 15m
Rustig zwemmen	1u 34m
Zitten	6u 15m




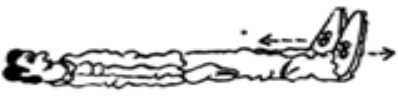
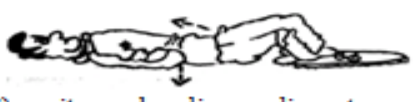
Volgens de Big Mac Index van het Britse blad The Economist werkt de gemiddelde Nederlander 14,3 minuten om een dubbele hamburger te kunnen betalen. Eigenlijk hebben wij in deze rubriek meer óp met de vraag hoeveel wij ons in het zweet moeten werken om deze calorieën weer kwijt te raken?

Uit bijgaande tabel blijkt dat de lusten zwaar aankijken tegen de lasten. Want, een dubbele hamburger bezorgt het lichaam rond de 500 kilocalorieën. De gemiddelde Nederlandse man van 80 kg moet dat als in bijgaande graphic vereffenen.




	<p><b>Statisch:</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> ligsteun, bovenlichaam wordt ondersteund door onderarmen.</p> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Bovenlichaam en bekken omhoog brengen. Het bovenlichaam vormt een rechte lijn van hoofd tot voeten. Buik en bilspieren aanspannen. 20 – 30 seconden vasthouden. Doe 3 herhalingen. Herstelpauze tussen de herhalingen: vanuit ruglig benen omhoog en losschudden.</p> <p><b>Belangrijk:</b> blij in een rechte lijn, billen niet omhoog!</p>
	<p><b>Op en neer bewegen benen.</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> ligsteun, bovenlichaam wordt ondersteund door onderarmen.</p> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Bovenlichaam en bekken omhoog brengen. Het bovenlichaam vormt een rechte lijn van hoofd tot voeten. Buik en bilspieren aanspannen. Breng elke been wisselend omhoog en span 2 seconden aan duur : 40- 60 seconden, doe 3 herhalingen. Herstelpauze tussen de herhalingen: vanuit ruglig benen omhoog en losschudden.</p> <p><b>Belangrijk:</b> blij in een rechte lijn, billen niet omhoog, bekken niet kantelen.</p>
	<p><b>Been heffen en vasthouden.</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> ligsteun, bovenlichaam wordt ondersteund door onderarmen.</p> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Bovenlichaam en bekken omhoog brengen. Het bovenlichaam vormt een rechte lijn van hoofd tot voeten. Buik en bilspieren aanspannen. Been heffen tot 15 cm boven de grond. 20-30 seconden vasthouden dan wisselen van been. Doe 3 herhalingen. Herstelpauze tussen de herhalingen: vanuit ruglig benen omhoog en losschudden.</p>
	<p><b>Statisch:</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> zijdelings liggen, knie van het onderbeen 90 graden. Je ondersteunt jezelf op je onderarm (onder schouder) en onderbeen.</p> <p><b>Oefening:</b> hef het bekken en bovenliggende been in een rechte lijn met de schouder, positie 20 -30 seconden vasthouden en herhaal andere zijde. Doe 3 herhalingen.</p> <p><b>Belangrijk:</b> hou het bekken stabiel, voorkom inzakken bekken en kantelen schouders</p>
	<p><b>Omhoog en omlaag brengen bekken.</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> zijdelings liggen, knie van het onderbeen 90 graden. Je ondersteunt jezelf op je onderarm (onder schouder) en onderbeen.</p> <p><b>Oefening:</b> hef bekken en benen tot een rechte lijn van de bovenste schouder en bovenste voet. Laat het bekken zakken tot de grond ritme: 20 – 30 seconden. Wissel met de ander zijde. Doe 3 herhalingen.</p> <p><b>Belangrijk:</b> voorkom kantelen bekken en schouders en laat je hoofd niet op je schouder rusten.</p>
	<p><b>Been heffen.</b></p> <p><b>Uitgangspositie:</b> zijdelings liggen, knie van het onderbeen 90 graden. Je ondersteunt jezelf op je onderarm (onder schouder) en onderbeen.</p> <p><b>Oefening:</b> hef bekken en benen tot een rechte lijn van de bovenste schouder en bovenste voet. Hef het bovenste been en laat het <u>rustig</u> zakken. Ritme 20 – 30 seconden, herhaal andere zijde. Doe 3 herhalingen.</p> <p><b>Belangrijk:</b> voorkom kantelen bekken en schouders.</p>

## Oefeningen voor de onderrug.

 <p>A) uitgangshouding: ruglig 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: ruglig 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: ruglig 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: ruglig 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: ruglig 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. 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>

**Week 27 05/07-11/07 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 x10 seconden aanzetten +10 seconden dribbelen.
- 6'-8' uitlopen+rekken.

**Week 27 05/07-11/07 training 2**

- 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<sup>e</sup> minuut 90 seconden dribbelen.
- 6'-8' uitlopen+rekken.

**Week 28 12/07 – 18/07 training 3**

- 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<sup>e</sup> minuut , 1 minuut dribbelen
- 6' - 8' uitlopen + rekken.

**Week 28 12/07-18/07 training 4.**

- 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<sup>e</sup> minuut 1 minuut dribbelen
- 6'-8' uitlopen+rekken.

**Week 29 19/07-25/07 training 5.**

- 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<sup>e</sup> minuut 1 minuut dribbelen
- 6' - 8' uitlopen+rekken.

**Week 29 19/07-25/07 training 6.**

- 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 snel 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<sup>e</sup> minuut 30 seconden dribbelen na 8 minuten 5 minuten dribbelen,
- daarna nog een keer 4 herhalingen van 2 minuten.
- 6' - 8' uitlopen+rekken.



**Week 30 26/07-01/08 training 7.**

- 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
- 3x10 mtr. 1 benige loopsprong linker been, rechter been met 15 mtr. door versnellen, idem 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.

**Week 30 26/07/01/08 training 8**

- 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.

Over de minimale hoeveelheid vet die sporters zouden moeten hebben lopen de meningen uiteen. Vaak worden de volgende percentages gehanteerd:

- voor mannen: 5-10 %
- voor vrouwen: 15-20 %

Een optimaal lichaamsvetpercentage voor een sporter is individueel en afhankelijk van de soort sport die wordt beoefend

Bron: Sportgericht nr. 2/2008. Anja van Geel.



### ***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 rust en na de wedstrijd: een energiedrank.