

Looptraining FC Bergh

Vooraf

Gezien de kans -die iedereen loopt om besmet te raken met het corona virus- even een punt van aandacht vooraf:

Ga alleen op pad

Het RIVM adviseert om contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden en minimaal 1,5 meter afstand te houden. Tijdens het hardlopen mag dat zelfs nog wat ruimer worden genomen, want door versnelde ademhaling tijdens inspanning is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico. De komende tijd kun je je trainingen dus het best alleen afwerken. Mocht je toch samen gaan trainen, blijf dan op gepaste afstand van elkaar en laat die goedbedoelde high five achterwege.

Train niet te zwaar

Je immuunsysteem houdt ziekteverwekkers op afstand. Wanneer je je lichaam zwaar belast, heeft dat effect op het immuunsysteem en wordt je vatbaarder voor virussen. Nu het coronavirus in de lucht hangt, kun je extreme inspanning (zoals een lange duurloop of pittige intervaltraining) dus het beste vermijden. Lichte activiteit heeft daarentegen een positieve invloed op de werking van je immuunsysteem. Je hartslag kan een goede indicatie geven over de intensiteit van een training.

Eet gezond

Om je weerstand op peil te houden is het goed om gezond te eten. In groenten en fruit zitten veel vitamines en mineralen die het immuunsysteem versterken en het lichaam helpen infecties te bestrijden. Met name vitamine D, vitamine E, zink en selenium blijken een positief effect te hebben op de weerstand. Suiker kun je beter laten staan, want dit maakt je juist vatbaarder voor ziekte.

De looptraining

In eerste instantie bieden we je deze training aan om in een ander regime te komen. Tegen de tijd dat we weten wanneer de competitie wordt hervat, gaan we specifiekere trainen.

Opbouw training

Elke training bestaat uit een aantal onderdelen;

1. Warming up
2. Losmakende oefeningen
3. Loopscholing cq techniektraining
4. Kerntraining
5. Cooling Down

Training 1 – Looptraining/looptechniek

Warming up

Ca 10 minuten rustig dribbelen en gaandeweg de training wat speelse elementen inbouwen, b.v. afwisselend links, rechts en met beide handen de grond aantikken, springen alsof je een appel uit de boom wilt pakken, even 360 graden roteren, huppelen etc.

Losmakende oefeningen.

Deze zijn bedoeld om de gewrichten meer mobiliteit te geven. Begin onderaan:

- op 1 been staan, cirkeltjes draaien met de teen van je opgetrokken been;
- op 1 been staan en afwisselend hak en teen van je andere voet de grond aantikken
- op 1 been staan en het andere been vanuit de heup naar voren en achteren zwaaien
- Idem voor je standbeen langs van links naar rechts
- (Alle oefeningen voort beide benen)
- Bekken kantelen door tegelijkertijd je bil- en buikspieren aan te spannen
- Armen zwaaien, naar voor en naar achteren, zowel met gestrekte armen, met accent op het vergroten van de achterzwaai als
- Met gebogen armen, met het accent op frequentie
- Idem, in combinatie met 'hardlopen op de plaats'
- 'Touwtje springen' met fictief touw (3 x 30 seconden)

Techniektraining

(Deze oefeningen zijn vooral bedoeld om looptechnisch te verbeteren)

Over een afstand van ca 12 meter, steeds 3 herhalingen en terug dribbelen

- tripling; voet afwikkelen van teen tot hak, hele korte pasjes, in een steeds hogere frequentie (met dezelfde voorwaarde snelheid)
- Skipping, cq kniereflex. Gebruik te armbeweging ter ondersteuning.
- Begin met lage kniehef, trek je tenen omhoog in de schoen en land op de bal van de voet
- Idem, hoge kniehef
- Idem, snelle kniehef (dus met hoge frequentie)
- Hakken-bil, maar met arminzet
- Coördinatie: 1 been kniehef en 1 been hakken-bil (links en rechts)
- Huppelen, waarbij der steeds hoger zweeft
- Idem waarbij je pas steeds langer wordt

Kerntraining

- begin met 3 tot 5 steigerungen (korte versnellingen)
- 5 x 5 minuten duurlooptempo. Je moet (helaas loop je alleen) nog kunnen kletsen cq nadenken, fantaseren etc. Pauze steeds 3 minuten. Pauze is wandel (10-15 seconden), dribbelen en net voor je begint, opnieuw 10-15 sec. wandelen (die wandelen zorgt dat de spieren even kunnen ontspannen)
- Afsluiten (optioneel) met 5 - 10 korte versnellingen (niet maximaal) en alleen als je nog energie overhebt.

Cooling Down

- Dribbel of wandel een stukje, doe wat rekoefeningen voor kuiten, hamstrings, quadriceps, rug en armen.

Succes. Bij de volgende training voegen we wat krachttraining toe!

Training 2 – Looptraining/conditie op peil houden/krachttraining

Warming up

Ca 15 minuten rustig dribbelen en gaandeweg de training wat speelse elementen inbouwen, rondom het thema reactiviteit b.v.

- touwtje springen (blokjes van 30 seconden met steeds een minuut dribbelpauze; 3 keer);
- Kleine sprongetjes met beide voeten tegelijk, 3 blokjes van 30 seconden;
- Jumping jacks (omhoogspringen en benen zijwaarts spreiden, armen idem)

Losmakende oefeningen

Deze zijn bedoeld om de gewrichten meer mobiliteit te geven. Begin onderaan:

- 'Hardlopen op de plaats' met een hoge pasfrequentie en snelle arminzet. Tip; armen meer dan 90* buigen bij de elleboog
- Met gestrekt rechterbeen tegen je voorwaarts uitgestrekte linkerhand schoppen (niet te hard)
- Idem, andere kant
- Met opgetrokken rechterbeen linker elleboog aantikken
- Idem andere kant
- Op 1 been staan, andere been opgetrokken. Snel wisselen van links op rechts en weer terug
- 'Molenwieken'; bovenlijf gestrekt naar voren, rechterarm naar boven zwaaien en goed nakijken met je hoofd, en tegengesteld
- Rechtop staan. Handen op de schouders. Recht naar voren blijven kijken en schouders afwisselend naar links en naar rechts bewegen

Techniektraining

Ik had in de vorige training ook wat krachtoefeningen beloofd. We beginnen daar 'klein' mee

- Planken; 3 x 30 seconden
- Zwaarder alternatief: afwisselen linker en rechterbeen heffen
- Omgekeerde plank, dus met de buik omhoog (en omhoog houden! Steeds 30 seconden.
- Zwaarder alternatief: afwisselend linker en rechterbeen uitstrekken en let op: heup omhoog houden!
- Zijwaartse plank. Lichte uitvoering, leunend op de elleboog, zwaardere uitvoering, leunend op gestrekte arm
- Bonus: been dat de grond niet raakt rustig omhoog zwaaien
- Oefeningen voor reactiviteit (over een afstand van 10-12 meter. Steeds 3 herhalingen:
- Met gestrekte benen, korte voorwaartse beweging, hoge frequentie
- Korte felle sprintjes alsof je over een speedladder loopt
- Hinkelen (voeten goed optillen, niet sloffen, korte felle pasjes)
- Idem, na iedere 3e pas wisselen van been

Kerntraining

- begin met 3 tot 5 steigerungen (korte versnellingen)
- 15 x 1 minuut snel, steeds afgewisseld met 2 minuten dribbel. Je mag steeds even een paar meter wandelen
- Afsluiten (optioneel) met 5 - 10 korte versnellingen van ca 10 seconden (niet maximaal) en alleen als je nog energie overhebt.

Cooling Down

- Dribbel of wandel een stukje, doe wat rekoefeningen voor kuit, hamstrings, quadriceps, rug en armen.

Training 3 – Looptraining / werken aan je lichaam

Warming up

Ca 15 minuten rustig dribbelen. Gaandeweg wat elementen inbouwen rond het thema coördinatie b.v.

- Schaatssprongen, waarbij je steeds diep inveert en minimaal 5 tellen op 1 been blijft staan, voordat je wisselt van been
- Schaatssprongen doe je zijwaarts, je kunt dezelfde oefening ook voorwaarts doen. Maak je sprong steeds groter. Moet je -om de balans te bewaren- toch een extra voetje op de grond zetten, ben je af en begin je opnieuw
- Op 1 been staan. Lukt dat makkelijk. Doe dan eens beide ogen dicht en tel tot 30. Idem, andere been

Losmakende oefeningen

Deze zijn bedoeld om de gewrichten meer mobiliteit te geven. Begin onderaan:

- Je stond, na de vorige oefening nog op 1 been? Prima. Draai cirkeltjes met de grote teen van het been dat niet de grond raakt. (Zowel linksom als rechtsom)
- Maak de oefening zwaarder door het opgetrokken been hoger op te trekken (bovenbeen horizontaal). Idem andere been
- Vliegtuigje: staand op 1 been, je andere been naar achteren uitstrekken en je romp naar voren bewegen. Armen zijwaarts (voor de balans). Nu heel rustig je knie van het standbeen buigen en zo ver mogelijk inzakken. Idem, andere kant
- Armen, beide gestrekt naar boven houden. Nu 1 arm naar voren en de andere naar achteren bewegen, langs je lichaam en weer omhoog; Idem andere kant
- Op 1 been staan, andere been opgetrokken. Snel wisselen van links op rechts en weer terug
- 'Molenwieken'; bovenlijf gestrekt naar voren, rechterarm naar boven zwaaien en goed nakijken met je hoofd, en tegengesteld
- Hardlopen op de plaats en je armen steeds sneller bewegen

Techniektraining

In de volgende training weer extra krachtoefeningen, maar even planken kan nooit kwaad:

- Planken; 3 x 40 seconden (pauze max. 15 sec).
- Zwaarder alternatief: afwisselen linker en rechterbeen heffen
- Omgekeerde plank, dus met de buik omhoog (en omhoog houden! Steeds 40 seconden.
- Zwaarder alternatief: afwisselend linker en rechterbeen uitstrekken. Let op: heup omhoog houden!
- Oefeningen voor coördinatie (over een afstand van 10-12 meter. Steeds 3 herhalingen:
 - Hinkelen (voeten goed optillen, niet sloffen, korte felle pasjes). Idem, na iedere 3e pas wisselen van been. Idem, na elke 2e pas wisselen (passen kort houden)
 - Rechterbeen kniehef, linkerbeen hakken-bil. Idem, omgekeerd
 - Kniehef, 3x rechts en dan 1 keer links (probeer zonder tussenpauze)
 - Kniehef, iedere 3e kniehef extra hoog/snel

Kerntraining

- begin met 3 tot 5 steigerungen (korte versnellingen)
- Piramideloop. 1-2-3-4-5-6-7-6-5-4-3-2-1 minuten. Pauze steeds 2 minuten (totaal 5 kwartier, dus doe het RUSTIG)
- Afsluiten (optioneel) met 5 - 10 korte versnellingen van ca 10 seconden (niet maximaal) en alleen als je nog energie overhebt.

Cooling Down

- Dribbel /wandel een stukje, doe wat rekoefeningen voor kuiten, hamstrings, quadriceps, rug en armen.

Training 4 – Werken aan je lichaam/krachttraining

Warming up

Ca 15 minuten rustig dribbelen en gaandeweg de training wat speelse elementen inbouwen, rondom het thema pasfrequentie b.v.

- Korte stukjes heel snel je voeten afwikkelen, van hak tot teen, tripling genoemd
- Stukjes hinkelen met hele korte pasjes, afwisselend, links en rechts
- Huppelen,
- Zijwaartse aansluitpas

Losmakende oefeningen

Deze zijn bedoeld om de gewrichten meer mobiliteit te geven. Begin onderaan:

- touwtje springen, elke 5 tellen, extra hoog
- Staand met armen naar voren, met de voet je hand aantikken, afwisselend links en rechts
- Idem, maar nu met de knie de elleboog raken
- De ene been voor je andere (stand)been zwaaien
- Idem, andere kant
- Handen in je zij en bekken kantelen (tegelijkertijd je bil- en je buikspieren aantrekken)

Techniektraining

Zoals beloofd ook coretraining voor je sixpack, maar eerst nog wat techniektraining

- Eenzijdige kniehef, met felle arminzet (andere been laten 'hangen' Idem, andere been
 - Lage kniehef, met steeds grotere frequentie. Idem, maar dan steeds hoger
- Lekker (in het zonnetje?) extra krachtoefeningen, planken kan nooit kwaad:
- Planken; 3 x 40 seconden (pauze max. 15 sec)
 - Zwaarder alternatief: afwisselen linker en rechterbeen heffen
 - Omgekeerde plank, dus met de buik omhoog (en omhoog houden! Steeds 40 seconden.
 - Zwaarder alternatief: afwisselend linker en rechterbeen uitstrekken en let op: heup omhoog houden!
 - Zijwaartse plank, steunend op gestrekte arm. Hou 20-30 seconden vol,
 - Idem andere kant
 - Languit liggend, rug goed in de grond drukken, afwisselen je linker en rechterbeen optrekken, tot heup- en kniehoek haaks zijn. Hoe truttiger je deze oefening uitvoert, des te beter werkt het (ik doe steeds 2 sensatie van 40 seconden, maar ter info; ik ben gepensioneerd....)
 - Idem, beide benen tegelijkertijd
 - Tenslotte, deze vind ik echt zwaar. Zittend op de grond 'roeien', dwz je benen steeds optrekken en weer strekken, ze mogen de grond niet raken. Ook weer 3 sessies van 40 seconden en hooguit 20 sec. Rust

Kerntraining

- begin met 3 tot 5 steigerungen (korte versnellingen)
- Rustige duurloop en elke 4 minuten 30 seconden versnellen. Daarna NIET wandelen, maar weer verder in je duurlooptempo. Geniet van het lage tempo en let op je pasfrequentie bij het versnellen
- Afsluiten (optioneel) met 5 - 10 korte versnellingen van ca 10 seconden (niet maximaal) en alleen als je nog energie overhebt.

Cooling Down

- Dribbel of wandel een stukje, doe wat rekoefeningen voor kuit, hamstrings, quadriceps, rug en armen.