

Warming-up

Opwarmen is belangrijk voor de doorbloeding en ter voorkoming van blessures. Mijn favoriet is om op te warmen met dynamische stretchoefeningen en touwtjespringen. Geen springtouw? Een waslijn werkt ook prima.

Dynamische flexibiliteit

Schouder losdraaien

Rechterarm 5x omhoog, linkerarm 5x omhoog, beide armen 5x omhoog.
Rechterarm 5x draaien, linkerarm 5x draaien, beide armen 5x draaien.

Voorkant dijbeen stretch

4 stappen vooruit en 4 stappen achteruit.
Sta goed met het bovenlichaam rechtop.
Pak iedere stap voorwaarts de andere voet vast en trek deze naar de bil toe.
Tegenovergestelde arm omhoog. Knieën tegen elkaar aan.
Houding 2 tellen vasthouden.

Heup stretch

2 stappen voorwaarts, 2 achterwaarts en dit doe je 3x.
Strek de tegenovergestelde arm goed uit en iets over het hoofd heen.
Buig hierbij met de romp iets opzij.
De achterste knie hangt vlak boven de grond.
Houding 2 tellen aanhouden.

Hamstring stretch

Zwaai het been gestrekt opwaarts (tegenovergestelde arm) en de romp blijft hierbij recht.

Adductor stretch

2 stappen naar rechts, 2 stappen naar links en dit doe je 3x.
Stap ruim zijwaarts uit en vang het lichaam op door goed te buigen.
Druk nu eerst het been uit voordat er wordt bijgestapt.
Rustig inveren en na 1 tel weer uitduwen.

Touwtjespringen

Mijn favoriet in een warming-up is touwtjespringen! Als je al een touwtje hebt is dat super, zo niet voldoet een waslijn ook. Zorg dat als je op het touw gaat staan met 2 voeten naast elkaar dat de handvatten (of uiteinden) onder je oksel komen. Nu is het touwtje op de juiste lengte voor jou. Je kunt eindeloos variëren met oefeningen en ik heb er een aantal voor jullie op een rij gezet. Je kunt zelf makkelijk de moeilijkheidsgraad aanpassen, door bijvoorbeeld je armen te kruisen, achteruit te springen en misschien heb je zelf nog wel een paar creatieve ideeën © Alle oefeningen voor je op je voorvoeten uit. Dit betekent dat de hakken los zijn van de grond.

Oefening 1: Twee voeten naast elkaar.

Oefening 2: Kaatsen.

Oefening 3: Splitstepjes. Voeten naast elkaar en dan een splitstepje maken, dan weer voeten naast elkaar.

Oefening 4: Kruispasjes. Wissel af links over rechts en rechts over links. Altijd weer terug naar een splitstep in het midden.

Oefening 5: Knieheffen op 1 been. 5x rechterbeen 90 graden en dan 5x linkerbeen 90 graden. Doe dit 3x aan beide kanten.

Oefening 6: Knieheffen. Hoek van 90 graden.

Oefening 7: Knieheffen met gekruiste armen (optioneel). Zorg dat je handen goed voorbij je middel zijn, zodat het touwtje goed kan blijven draaien.

Oefening 8: Dubbelsprong met tussensprongen. In 1 sprong draai je 2x het touw onder je door. Haal de snelheid uit je polsen, schouders blijven laag en je bovenarmen dicht tegen je lichaam.

Oefening 9: Dubbelsprongen. 1 sprong, 2x draaien. Doe de dubbelsprongen achter elkaar. Zorg dat je knieën licht gebogen blijven en je hakken zijn van de grond. Je springt altijd op je voorvoeten.

Oefening 10: 1 been omhoog en dan je tegenovergestelde arm onder je been door. Afwisselen links en rechts. De kant waar je been omhoog gaat, gaat arm over je been heen en je andere arm gaat onder je been door. Daarna weer terug naar de normale positie (2 handen naast je lichaam).

Conditioneel programma 1

Doe alle oefeningen achter elkaar zoals ze in het schema staan. Na iedere loopoefening heb je 1 minuut rust voordat je de volgende oefening doet.

Oefening	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Squat	12 herhalingen	12 herhalingen	12 herhalingen
Forward Lunge	8 herhalingen per been	8 herhalingen per been	8 herhalingen per been
Loopoefening 1	1 x	2 x	2 x
Loopoefening 2	1 x	1 x	1 x
Loopoefening 3	1 x	1 x	2 x

Loopoefening 1:

Voorwaarts rennen 3 meter, zijwaartse aansluitpassen terug. Weer voorwaarts rennen 3 meter, zijwaartse passen terug. Dit is 1 serie.

Loopoefening 2:

Versnellingen zijwaarts, voorwaarts, achterwaarts.

1) Start bij het startpunt. Versnel schuin naar voren, sla een forehand en herstel terug naar het startpunt.

2) Versnel naar je forehand hoek (horizontaal), daar sla je een forehand en vervolgens herstel je terug naar het startpunt.

3) Versnel schuin naar achter en sla een forehand, herstel terug naar het startpunt.

Hetzelfde aan de backhand kant. In totaal ren je dus 6 keer en dit is 1 serie.

Loopoefening 3:

Leg op iedere hoek (ongeveer 2,5 meter) een tennisbal, je hebt 5 ballen nodig (maak een waaier). Start vanaf het startpunt, ren naar rechts en pak de bal en ren terug naar het startpunt. Nu schuin naar voren en terug, recht naar voren en terug, schuin links naar voren en terug en naar links en weer terug.

Tijdens serie 2 kun je de ballen 1 voor 1 naar de hoeken terugbrengen.

Je kunt het aantal herhalingen aanpassen in je 2^e trainingsweek. Zie schema hieronder.

Oefening	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Squat	15 herhalingen	15 herhalingen	15 herhalingen
Forward Lunge	10 herhalingen per been	10 herhalingen per been	10 herhalingen per been
Loopoefening 1	2 x	2 x	2 x
Loopoefening 2	2 x	2 x	2 x
Loopoefening 3	1 x	1 x	2 x