

## 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.

- 1)Polen 5 x draaien
- 2)Rechterarm 5x draaien
- 3)Linkerarm 5x draaien
- 4)Beide armen 5x draaien
- 5)Armen loszwaaien
- 6)Schouders losmaken
- 7)Innervatie rechtervoet: stap met je rechtervoet uit, linkervoet blijft ook bewegen
- 8)Innervatie linkervoet: stap met je linkervoet uit, rechtervoet blijft ook bewegen
- 9)Naast elkaar - van elkaar: Start met 2 voeten naast elkaar, dan gaat rechtervoet naar buiten, dan linkervoet en dan weer rechtervoet naar het midden en linkervoet naar het midden
- 10)Splitstepjes: op je voorvoeten van voor naar achter springen
- 11)Lage kniehef: doe voor ongeveer 10 seconden een aantal lage kniehef versnellingen, gebruik daarbij je armen
- 12)Op - af: Gebruik een verhoging en spring eerst met je rechtervoet op, dan met je linkervoet op en dan rechtervoet af en linkervoet af
- 13)Spring op - af: 2 voeten naast elkaar, spring op de verhoging en spring ervan af

## 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:** Kaatsen.

**Oefening 2:** Linkerhak, rechterhak.

**Oefening 3:** Hak voor, teen achter. Spring van je hak naar je teen. Wissel je linker- en rechtervoet af.

**Oefening 4:** Voor, opzij, achter. Stap je rechtervoet naar voren en weer terug naar het midden, vervolgens opzij en terug naar het midden en dan naar achter en weer terug naar het midden. Wissel je linker- en rechtervoet af

**Oefening 5:** Versnellingen lage kniehef. Rechtervoet en linkervoet afwisselen en dit doe je zo snel mogelijk. Blijf goed op je voorvoeten springen.

## Conditioneel programma tennis schema 2

Doe alle oefeningen achter elkaar zoals ze in het schema staan. Na iedere serie heb je 2 minuten rust voordat je de volgende serie start.

Oefening	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Jumping Squat	12 herhalingen	12 herhalingen	12 herhalingen
Jumping Lunge	5 x per been	5 x per been	5 x per been
Loopoefening 1	1 x	2 x	2 x
Push-ups	12 x	12 x	12 x
Burpees	10 x	10 x	10 x
Loopoefening 2	1 x	1 x	2 x
Plank	30 seconden	30 seconden	30 seconden
Side Plank	20 seconden per kant	20 seconden per kant	20 seconden per kant
Loopoefening 3	1 x	1 x	2 x

### Jumping Squat:

Start met 2 voeten naast elkaar en spring dan naar een squat houding voeten op heupbreedte. Vanuit de squat spring je weer terug naar de positie met 2 voeten naast elkaar. Let op dat je knieën niet voorbij je tenen komen.

### Jumping Lunge:

Zelfde als de forward lunge, maar nu springend. Je springt van een uitvalspas met je rechterbeen voor naar een uitvalspas met je linkerbeen voor.

### Loopoefening 1:

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

### Push-ups:

Plaats je handen op schouderbreedte en houd een lichte binnenwaartse buiging in je ellebogen. Strek je benen zodat je op je tenen komt te staan. Strek vervolgens je armen omhoog waardoor je jezelf van de grond af duwt. Laat je hierna langzaam en gecontroleerd zakken terwijl je de rest van je lichaam recht houdt. Zak tot je net iets boven de grond en houd deze positie even vast zodat je de spanning op je borstspieren voelt. Druk jezelf vervolgens weer op dezelfde wijze omhoog en herhaal dit.

### Burpees:

Ga staan met je benen iets uit elkaar. Zak door je benen en maak een soort squat beweging maar dan verder naar een hurkzit en breng je handen naar de grond. Spring naar achteren zodat je in een plankpositie komt te staan. Spring met je benen terug naar je handen zodat je weer in hurkzit komt. Spring omhoog met gestrekte benen en armen in de lucht. Probeer de burpee in een vloeiende beweging uit te voeren en het tempo hoog te houden. Houd je voeten op heupbreedte tijdens de plank.

### 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.

### Plank:

Ga eerst op je buik liggen. Plaats je ellebogen onder je schouders en zet je tenen in de vloer. Druk je bovenlichaam omhoog op je onderarmen en til ook je benen van de grond. Steun op je onderarmen en tenen en maak van je lichaam een zo recht mogelijke plank. Je schouders, heupen en voeten vormen een rechte lijn. Je rug mag niet bol of hol zijn. Trek je navel in, span je buikspieren aan. Kijk niet naar beneden of recht voor je uit, maar naar de plek tussen je handen.

### Side Plank:

Ga liggen op je zij en laat je voeten op elkaar rusten (of voor extra uitdaging til je je bovenliggende been op. Steun met je onderarm en elleboog op de vloer. Til jezelf op, je onderarm blijft daarbij op de vloer.

### 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<sup>e</sup> trainingsweek. Zie voorbeeld schema hieronder.

Oefening	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Jumping Squat	15 herhalingen	15 herhalingen	15 herhalingen
Jumping Lunge	8 x per been	8 x per been	8 x per been
Loopoefening 1	2 x	2 x	2 x
Push-up	12 x	15 x	12 x
Burpees	12 x	15 x	15 x
Loopoefening 2	2 x	1 x	2 x
Plank	40 seconden	40 seconden	40 seconden
Side Plank	30 seconden per kant	30 seconden per kant	30 seconden per kant
Loopoefening 3	2 x	2 x	2 x