

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 4

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
Volley/Smash	10 herhalingen	10 herhalingen	10 herhalingen
Cross-over	30 sec	30 sec	30 sec
Touwtjespringen	30 sec	30 sec	30 sec
Push-ups	10 x	10 x	10 x
Forehands/Backhands	6 x per kant	6 x per kant	6 x per kant

Volley/Smash

Start vanuit een splitstep en loop voorwaarts om een volley te slaan. Beweeg terug naar een splitstep en maak een cross-over (linkervoet over rechervoet) naar achter gevolgd door zijpasjes en sla een smash. Ren weer terug naar voren en maak een splitstep. Dit is 1 herhaling.

Cross-over

Start met je voeten op heupbreedte en vanuit deze positie maak je een kruispas voorlangs met je linkerbeen en eindig je in een splitstep. Vanuit deze positie maak je nu met je rechterbeen een kruispas naar links en eindig je ook weer in een splitstep.

Touwtjespringen

Rechervoet en linkervoet afwisselen en dit doe je zo snel mogelijk. Blijf goed op je voorvoeten springen. Dit doe je 30 seconden lang. Het geeft niet als je tussendoor fout springt, probeer zo snel mogelijk weer door te springen.

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.

Forehands/Backhands

Start in het midden en beweeg op je plaats (tel 1,2,3 in gedachten) en ren dan richting je forehand hoek en sla een forehand. Beweeg terug naar het midden en beweeg daar weer voor 3 (snelle tellen) voordat je weer naar de forehand hoek rent. Hetzelfde doe je daarna naar de backhand hoek.

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

Oefening	Serie 1	Serie 2	Serie 3
Volley/Smash	12 herhalingen	12 herhalingen	12 herhalingen
Cross-over	40 sec	40 sec	40 sec
Touwtje springen	40 sec	40 sec	40 sec
Push-ups	12 x	12 x	12 x
Forehands/Backhands	8 x per kant	8 x per kant	8 x per kant