

Trainingsschema 2010

Trainingsschema buiten

Deze schema is bedoeld voor de spelers van de a.s. competitie 2010-2011 en start in week 31. Uiteraard is het voor eenieder vrij om dit ook te doen. Voer de schema uit minimaal 1 keer per week maar 2 keer mag.. Zoek een traject uit dat je iedere week moet afleggen, dan kan je zien hoe lang of hoe snel je erover doet, vergeleken met de vorige week. Het is ook aan te raden om het gezamenlijk te doen. Rust in de maand juli goed uit, en raak zo veel mogelijk geen racket of shuttle aan, maar ga andere sporten doen b.v. tennissen, fietsen of wandelen.

Zorg dat je basisconditie prima in orde is voordat de eerste trainingen beginnen.

Week 31

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 80% van je vermogen/2 minuten joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **5 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Week 32

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 80% van je vermogen/2 minuten joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **7 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Trainingsschema 2010

Week 33

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 80% van je vermogen/2 minuten joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **9 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Week 34

Eind week 34 trainingsweekend

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **5 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **5 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Trainingsschema 2010

Week 35

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **7 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **7 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Week 36 en week 37

- Joggen : 15 minuten
- Rekken en strekken: 05 minuten
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Sprint : 10 seconden 100% van je vermogen/10 seconden joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Hardlopen : 1 minuut op 90% van je vermogen/1 minuut joggen aantal herhalingen **10 keer**
- Joggen : 5 tot 10 minuten uitlopen richting thuis.
- Rekken en strekken: 05 minuten

Nogmaals een prettige vakantie en veel succes allemaal.
Bram Birahy

NB:

Het is ook niet uitgesloten dat de basisconditie bij aanvang van de training door mij wordt getest !!!!!