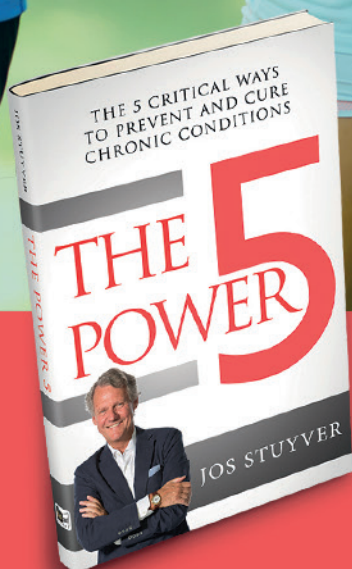




Beweging

Bijlage hoofdstuk 6



Bijlage Hoofstuk 6

Hardlopen buiten: afstand

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	200 meter	3 minuten	200 meter	3 minuten	100 meter	3 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
100 meter	3 minuten	50 meter	3 minuten	50 meter	3 minuten	

Hardlopen buiten: tijd

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
1 minuut	2 minuten	2 minuten	90 seconden	2 minuten	1 minuut	2 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
45 seconden	2 minuten	30 seconden	2 minuten	20 seconden	1 minuut	

Hardlopen binnen op de Loopband

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
1 minuut	3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten	1 minuut	2 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
1 minuut	2 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten	

Crosstrainer

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	2 minuten	2 minuten	90 seconden	2 minuten	1 minuut	2 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
40 seconden	2 minuten	30 seconden	2 minuten	20 seconden	2 minuten	

Hometrainer (lage tot gemiddelde intensiteit)

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten	90 seconden	2 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
1 minuut	2 minuten	1 minuut	2 minuten			

Hometrainer (hoge intensiteit)

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	1 minuut	2 minuten	1 minuut	2 minuten	30 seconden	2 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
20 seconden	2 minuten	20 seconden	2 minuten			

Fietsen buiten: afstand

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	1600 meter	3 minuten	1600 meter	3 minuten	800 meter	3 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
800 meter	3 minuten	400 meter	3 minuten	200 meter	3 minuten	

Fietsen buiten: tijd

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	4 minuten	3 minuten	4 minuten	3 minuten	3 minuten	3 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
3 minuten	3 minuten	2minuten	3 minuten	1 minuut	3 minuten	

Zwemmen (in zwembad van gemiddelde lengte)

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
1 baantje	6 baantjes	2 minuten	5 baantjes	2 minuten	4 baantjes	2 minuten
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
3 baantjes	2 minuten	2 baantjes	2 minuten	1 baantje	2 minuten	

Touwtjespringen

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
1 minuut	45 seconden	1 minuut	1 minuut	1 minuut	45 seconden	1 minuut
Set 4		Set 5		Set 6		
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	
30 seconden	1 minuut	30 seconden	1 minuut	20 seconden	1 minuut	

Stepper

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	2 minuten	3 minuten	90 seconden	3 minuten	1 minuut	3 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
45 seconden	3 minuten	20 seconden	3 minuten			

Roeimachine

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
1 minuut	5 minuten	2 minuten	4 minuten	2 minuten	3 minuten	2 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
2 minuten	2 minuten	1 minuut	2 minuten			

Trampoline

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
2 minuten	4 minuten	2 minuten	5 minuten	2 minuten	4 minuten	2 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
3 minuten	2 minuten	2 minuten	2 minuten			

Sprinten beginners

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
3 minuten (stretchen)	50 meter	2 tot 3 minuten	50 meter	2 tot 3 minuten	50 meter	2 tot 3 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
50 meter	2 tot 3 minuten	50 meter	2 tot 3 minuten			

Sprinten gevorderden

Opwarmen	Set 1		Set 2		Set 3	
	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust	Bewegen	Rust
3 minuten (stretchen)	100 meter	3 tot 5 minuten	100 meter	3 tot 5 minuten	100 meter	3 tot 5 minuten
Set 4		Set 5				
Bewegen	Rust	Bewegen	Rust			
100 meter	3 tot 5 minuten	100 meter	3 tot 5 minuten			

Sprint Intensief Programma (SIP)

Opwarmen	Ronde 1		Ronde 2		Ronde 3	
	Intensief	Rustig	Intensief	Rustig	Intensief	Rustig
2 minuten	30 seconden	90 seconden	30 seconden	90 seconden	30 seconden	90 seconden
Ronde 4		Ronde 5		Ronde 6		
Intensief	Rustig	Intensief	Rustig	Intensief	Rustig	
30 seconden	90 seconden	30 seconden	90 seconden	30 seconden	90 seconden	
Ronde 7		Ronde 8		Afkoelen		
Intensief	Rustig	Intensief	Rustig	2 minuten		
30 seconden	90 seconden	30 seconden	90 seconden			