BLIJF FIT IN DE DEZE VOETBALLOZE WEKEN!

SCHEMA WEEK 14 EN 15

SV LONGA 30

SV LONGA 30

KLIK OP DE VIDEO

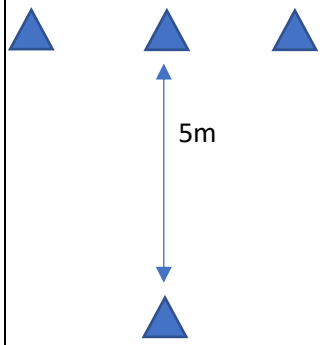
VOOR DE CHALLENGE

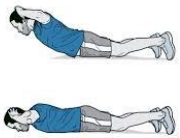
SPORTFYSIOTHERAPEUT RUUD ELFERINK HEEFT VOOR DE C, B EN A JEUGD EEN SPECIAAL SCHEMA ONTWIKKELD OM FIT TE TE BLIJVEN!

DAARNAAST HEEFT RUUD VOOR ALLE SPELERS EEN CHALLENGE. BEKIJK DE CHALLENGE IN HET FILMPJE.

centrum in beweging

Corona-schema week 13-14

Algemeen (2x per week)	- 30-60 minuten wandelen of - 60-120 minuten fietsen of - 20-45 minuten hardlopen					
Sportspecifiek uithoudingsvermogen (2-3x per week)		**T-Drills** -begin onder -voorwaarts naar eerste pion -zijwaarts naar links -zijwaarts naar rechts -terug naar midden -achterwaarts terug naar begin. -alles zo snel mogelijk! **A:** 3 sets van 8 **B:** 3 sets van 8 **C:** 3 sets van 6		**Ice skaters** -zet af op één been en spring zo ver mogelijk zijwaarts -land op het andere been en spring direct weer terug **A:** 3x30 **B:** 3x20 **C:** 3x20		**Touwtjespringen** -200x (probeer in steeds kortere tijd!)

Kracht/stabiliteit		-Single arm overhead squat -3x10 per arm		-Side bridge dynamisch -3x10 per kant		-“Divers” -buig op één been langzaam voorover met rechte rug -3x6 per been
		-Back extension -3x20		-Leg raises -3x20		-Step up (hoge opstap) -3x10 per been -eventueel met extra gewicht.
Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=NlewPB2Z6vI&feature=youtu.be Film je beste poging (zo lang mogelijk vasthouden) en zet deze op de groepsapp! **(Ruud verteld in het filmpje dat je er een prijs mee kunt winnen, dit is echter aan jullie trainer of dit gebeurt!)**					