

DAG VAN DE ATLETIEK

Trainbare eigenschappen cross:

Ritmisch vermogen
Evenwicht en stabiliteit
Behendigheid en snelheid
Aerobe capaciteit
Aeroob vermogen / anaerobe capaciteit
VO2max trainingen
Ruimtelijke oriëntatie

Clinic opzet/ trainingsopzet:

10-20 min inlopen (aerobe capaciteit)
Losmaak oefeningen – kort.
Loopscholing.
Loopvormen – transitie maken van loopscholing naar loopbeweging.
Kernprogramma – billat training 30x45sec vlot p15sec jog (varianties 40/20sec – 30/30sec)
Opbouwen series met pauze tussen door bijv 3 tot 6x5min naar 2-3x10min naar 1-2x15min – 1x30min – 1x40min.

Evenwicht en stabiliteit oefeningen (20 meter):

<https://www.youtube.com/watch?v=VuNRHswnAlc&t=37s> (video met veel varianties en inspiratie)

Hoge plank naar down facing dog
Slow motion walk
Kraan vogel walk
Beer – Krab
Beer walk heen en terug
8jes draaien
Lunches

Basics voor de cross:

Actieve voeten lang maken, voet kruis en zwaai.
Knie inzet arm zwaai.

Basics loopscholing cross:

<https://www.youtube.com/watch?v=n8vT75r585o&t=2s>

Actieve voeten (midvoet landing geen energie verlies)
Hoge frequentie skipping (pasfrequentie)
Atje recht en schuin (voet snel naar beneden, felle pas, felle arm inzet)
5 passen stilstaan skipping
3 passen stilstaan skipping

Versnellingsvormen:

20-20-20 arm wissel

20-20-20 power pas – frequentie pas

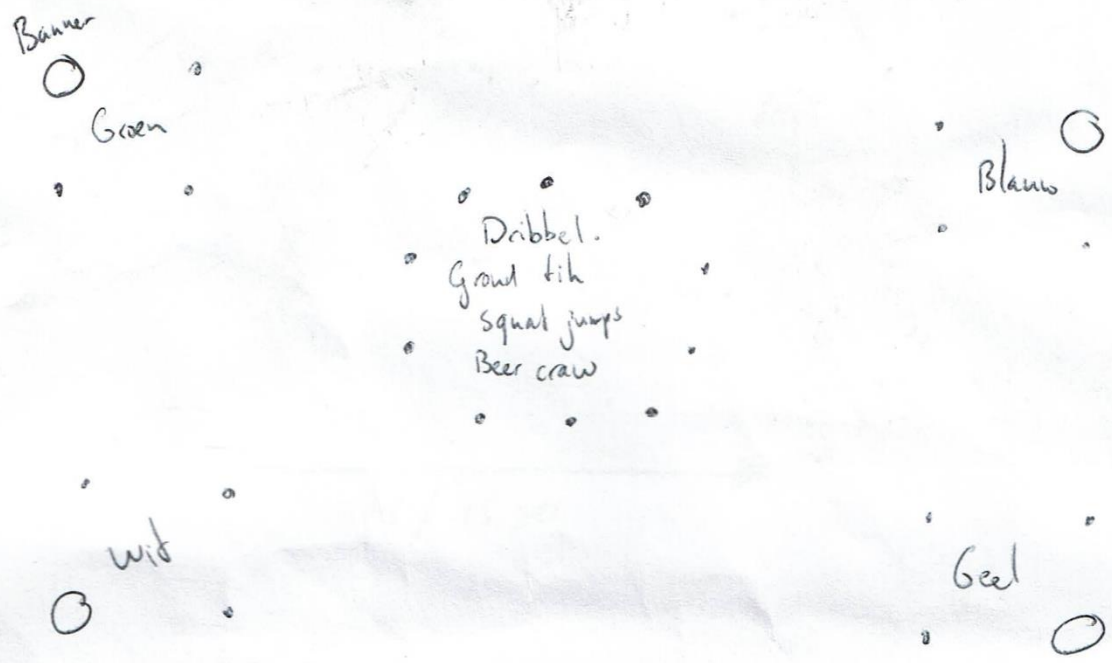
**HOE GROTER HET VAK HOE MEER AEROOB – HOE KLEINER HET VAK HOE MEER ANAEROOB
LACTISCH**

- **Loopvorm 1 (kleur + cijfer) :**
Vanuit cirkel naar vak sprinten en weer terug dribbel.
- **Loopvorm 2 diagonaaltjes + petjes frequentie:**
Variatie met lage horden/hekjes blauw om over heen te springen (boomstam).
- **Kernprogramma: 5x 45/15 sec 5x30/30sec**

HOE GROTER HET VAK HOE MEER AEROOB – HOE KLEINER HET VAK HOE MEER ANAEROOB LACTISCH

Loopvorm 1 (kleur + cijfer) :

Vanuit cirkel naar vak sprinten en weer terug dribbel.



Loopvorm 2 diagonaaltjes + petjes frequentie:

Variatie met horden/hekjes blauw.

