



VS



Hand Out Bootcamp voor looptrainers

Voor wie is de training?

1

niveau, leeftijd, blessure(s)
belastbaarheid

Wanneer doe je de training?

2

warming up, na het inlopen, tijdens de kern, afsluiter/toetje
timing

Hoe lang wil je dat de training duurt?

3

een paar minuten (min. 4min)
aparte training (max. 45-60min)
praktische haalbaarheid

Welke vorm kies je?

4

WERKEN OP TIJD
werktijd/pauze/seriepauze
TABATA (8x20s/10s, 30s/15s, 40s/20s)
AMRAP (as many round as possible)
EMOM (every minute on the minute)

WERKEN OP HERHALINGEN
3-5 rondes, opbouwen of afbouwen
KRACHT (8-20)
CONDITIE (30-50)
IN DUO'S OM EN OM

Welke oefeningen doe je?

5

zorg voor variatie
steeds een andere prikkel



Uitvoering is belangrijker dan snelheid en moeilijkheid

Om sterker te worden is een volledige bewegingsuitslag belangrijk. Je wilt dus liever zien dat iemand gaat opdrukken op een verhoging of knieën die tot net boven de grond komt, dan dat iemand op handen en voeten maar 5cm naar zakt

In een squat mogen de knieën best voorbij de tenen komen (enkel mobiliteit), zolang de gehele voet maar plat op de grond staat, de billen naar achter rijden, de rug mooi recht/hol blijft (kijk naar boven) en de schouders laag zijn



In een AMRAP of op herhalingen zie je meer van de uitvoering (je hoeft minder vaak op je klok te kijken)

Bovenlijf

- OPDRUKKEN, HAND RELEASE, MILITARY op voeten, op knieën, op verhoging
alternatief = SHOULDER TAP
- DIPS
benen gestrekt of benen gebogen

Onderlijf

- SQUAT, PRISON, OVERHEAD, 1-BENIG, SPRONG
alternatief = MUURZIT
- UITVALSPAS
voor, achter, zij, met doorstap, armen hoog
alternatief = OPSTAPPEN

Romp

- BOVENBUIK: knietje wrijven, hakken aantikken, full-up, 1-benige knipmes, chinnies/fietsen, schuin doorsteken
alternatief = ondersteun je hoofd met je handen
- ONDERBUIK: roeien, scheppen/graven, binnen/buiten
alternatief = houd je voeten hoger in de lucht

Hijgen

- JUMPING JACK of STARJUMPS
- KNIEHEF of SNELLE SQUAT
- WISSELSPRONG, hoog of laag
- BURPEES, halve burpees of stappen
- GROINER of MOUNTAIN CLIMBER, stappen

Vragen of inspiratie nodig? info@elementalsports.nl
Of ga speuren op YOUTUBE, ook voor een goede uitvoering!

"fit zijn is meer dan alleen hardlopen"

Judith & Wouter