Voorbereiding en resultaten sportproeven

Voorbereiding op loopproef

Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen.
Dit is vrij te kiezen toch raden wij aan om tussen 2 trainingsdagen 1 rustdag te voorzien.

Rood = lopen Wit = stappen

Week 1

Dag 1	1’	1’	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’	18 min
Dag 2											
Dag 3	1’	1’	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3'	20 min
Dag 4											
Dag 5	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	22 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 2

Dag 1	1’	1’	2’	2’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	22 min
Dag 2											
Dag 3	2’	2’	3’	3’	3’	3’	3’	3’			22 min
Dag 4											
Dag 5	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	3’	3’	24 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 3 en 4

Dag 1	1’	1’	2’	2’	3’	3’	3’	3’	3’	2’							24 min
Dag 2																	
Dag 3	2’	2’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	2’	1’	25 min
Dag 4																	
Dag 5	1’	1’	2’	2’	4’	3’	4’	3’	5’	1’							26 min
Dag 6																	
Dag 7																	

© Start-to-run.be

Week 5 en 6

Dag 1	2’	2’	3’	2’	5’	3’	5’	3’	5’	2’	32 min
Dag 2											
Dag 3	2’	1’	3’	2’	6’	2’	6’	2’	7’	2’	33 min
Dag 4											
Dag 5	2’	2’	4’	2’	5’	2’	6’	2’	7’	2’	34 min
Dag 6											
Dag 7											

Week 7

Dag 1	5’	1’	6’	2’	7’	2’	8’	1’	32 min
Dag 2									
Dag 3	8’	1’	8’	2’	8’	1’	8’	1’	37 min
Dag 4									
Dag 5	10’	2’	10’	2’	12’	1’			37 min
Dag 6									
Dag 7									

Week 8 en 9

Dag 1	15’	2’	15’	2’			34 min
Dag 2							
Dag 3	10’	1’	12’	1’	12’	1’	37 min
Dag 4							
Dag 5	10’	1’	20’	1’			32 min
Dag 6							
Dag 7							

Week 10

Dag 1	30’	1’ of 2’, naar keuze	31/32 min
Dag 2			
Dag 3	32’	1’ of 2’, naar keuze	33/34 min
Dag 4			
Dag 5	30’		30 min
Dag 6			
Dag 7			

Puntentabel sportproef loopband

	< 35 jaar		35 - 39 jaar		40 - 44 jaar		45 - 49 jaar	
Duur	**Man**	**Vrouw**	**Man**	**Vrouw**	**Man**	**Vrouw**	**Man**	**Vrouw**
14'30"	20	/	/	/	/	/	/	/
14'00"	19	/	20	/	/	/	/	/
13'00"	17	/	18	/	19	/	20	/
12'30"	16	/	17	/	18	/	19	/
12'00"	15	/	16	/	17	/	18	/
11'30"	14	20	15	/	16	/	17	/
11'00"	13	18	14	20	15	/	16	/
10'30"	12	16	13	18	14	20	15	/
10'00"	11	14	12	16	13	18	14	20
09'30"	10	12	11	14	12	16	13	18
09'00"	9	10	10	12	11	14	12	16
08'30"	8	9	9	10	10	12	11	14
08'00"	7	8	8	9	9	10	10	12
07'30"	6	7	7	8	8	9	9	10
07'00"	5	6	6	7	7	8	8	9
06'30"	4	5	5	6	6	7	7	8
06'00"	3	4	4	5	5	6	6	7
05'30"	2	3	3	4	4	5	5	6
05'00"	1	2	2	3	3	4	4	5
04'30"	0	1	1	2	2	3	3	4
04'00"	/	0	0	1	1	2	2	3
03'30"	/	/	/	0	0	1	1	2
03'00"	/	/	/	/	/	0	0	1
02'30"	/	/	/	/	/	/	/	0

Voorbereiding voor krachtproef side bridge

Beheersing en nauwkeurigheid

Zeker bij de basisoefeningen is kracht minder van belang, maar wel een goede beheersing en de controle van de uitvoering. Het effect is des te groter als de oefeningen goed worden uitgevoerd.

Kern

De stabiliteit en balans put je vooral uit je kern, de romp van je lichaam, niet zoveel uit je ledematen. Concentreer je dus op de stabiliteit van je romp.

Ademhaling

De ademhaling moet normaal kunnen doorgaan. Vasthouden van de ademhaling geeft aan dat de oefening te zwaar is, of verkeerd wordt uitgevoerd. Tracht tijdens het vasthouden van de positie uit te ademen en tijdens de beweging naar de positie in te ademen.

Voorbeeld van een trainingsdag

1. Warming-up (10 min)
2. 1 à 2 stabilisatieoefeningen
3. 15 – 30 min uithoudingstraining
4. 1 à 2 stabilisatieoefeningen
5. Cooling down (10 min)

Trainingsprogramma

Week	***Oefeningen***	***Duur tss eindpositie***	***Herhalingen***	***Series***	***Pauze tss series***
Dag 1	R/A / J	2 ‘‘	8 – 12	3 – 4	30 – 60 ‘‘
Dag 2	R / A / K	1 ‘‘	12 – 16	2 – 3	30 – 60 ‘‘
Dag 3	S / A / J / V	2 ‘‘	8 – 12	3 – 4	30 – 60 ‘‘

Week 2

Dag 1	B / O / S	1 ‘‘	12 – 16	3 - 4	30 – 60 ‘‘
Dag 2	B / K / S	2 ‘‘	8 – 12	3 – 4	30 – 60 ‘‘
Dag 3	C / O / S / V	3 ‘‘	6 - 8	2 - 3	60 – 90 ‘‘

Week 3

Dag 1	C / N / S	3 ‘‘	6 - 8	2 - 3	60 – 90 ‘‘
Dag 2	B / O / T	2 ‘‘	8 – 12	3 – 4	30 – 60 ‘‘
Dag 3	C / N / S / V	3 ‘‘	6 - 8	2 - 3	60 – 90 ‘‘

Week 4

Dag 1	D/ M / T	2 ‘‘	8 – 12	3 - 5	30 – 60 ‘‘
Dag 2	C / N / S	5 ‘‘	4 – 6	2 – 3	60 – 90 ‘‘
Dag 3	D / O / U / V	2 ‘‘	8 – 12	3 – 5	30 – 60 ‘‘

Week 5

	Oefeningen/ Combinaties	***Duur tussen eindpositie***	***Herhalingen***	***Combi’s***	***Series***	***Pauze tss series***
Dag 1	D/ N / K-O	3 ‘‘	6 - 8		2 - 3	60 – 90 ‘‘
Dag 2	B–C/ N / S - U/	2 ‘‘	2	4 – 6	2 - 3	30 – 60 ‘‘
		2 ‘‘	2			
Dag 3	E / N / T /V	5 ‘‘	4 – 8		3 – 4	60 – 90 ‘‘

Week 6

Dag 1	B–C / K–O / S- U/ N	2 ‘‘	2	4 – 6	3 – 4	30 – 60 ‘‘
		2 ‘‘	2			
Dag 2	I / Q/ U	2 ‘‘	8 – 12		3 - 4	60 – 90 ‘‘
Dag 3	D/ K- M/ S / V	5 ‘‘	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 ‘‘
		5 ‘‘	3			

Week 7

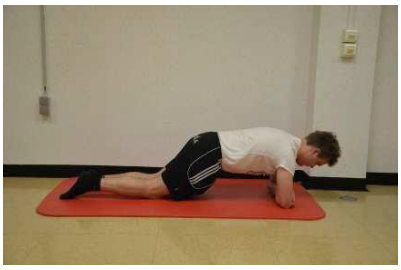
Dag 1	G -H / Q / U	2 ‘‘	2	6 – 8	3 – 4	30 – 60 ‘‘
		2 ‘‘	2			
Dag 2	H / M / S	2 ‘‘	8 – 12		3 - 4	60 – 90 ‘‘
Dag 3	E-I / L / S-U	5 ‘‘	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 ‘‘
		5 ‘‘	3			

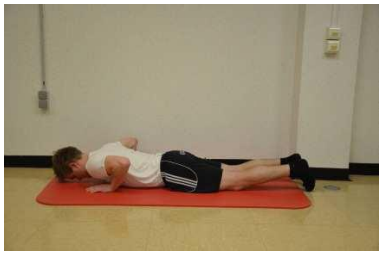
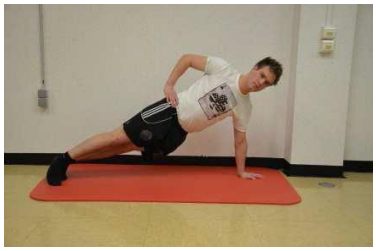
Week 8

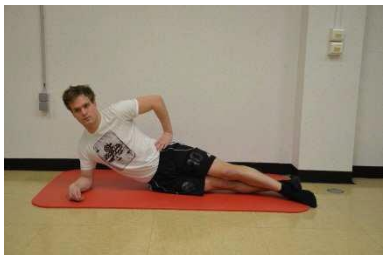
Dag 1	G –H / P / U /N	2 ‘‘	2	6 – 8	3 – 4	30 – 60 ‘‘
		2 ‘‘	2			
Dag 2	H / L / T	2 ‘‘	8 – 12		3 - 4	60 – 90 ‘‘
Dag 3	E-I / Q / S- T	5 ‘‘	3	4 – 6	2 – 3	60 – 90 ‘‘

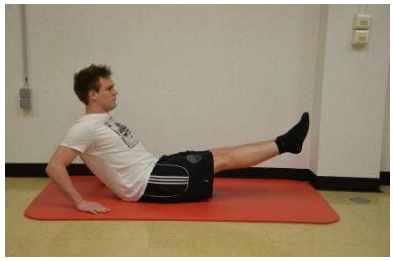
Trainingsprogramma Core stability

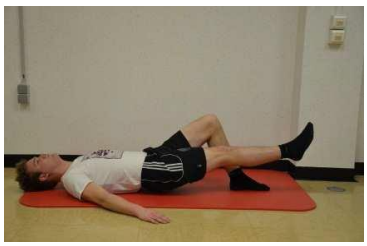
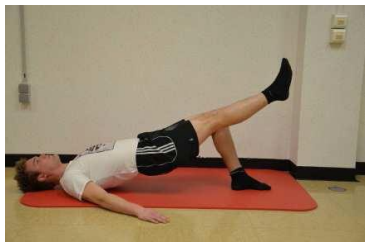
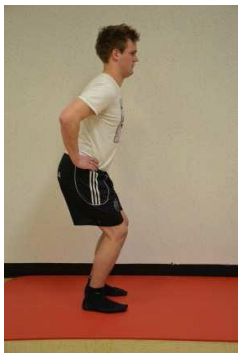
	Beginpositie	**Tussenpositie**	**Eindpositie**
A	 Handen- en knieënsteun Rug recht, hoofd in verlengde van de rug	 Rug zover mogelijk hol trekken Navel intrekken	 Rug zover mogelijk bol maken
B	 Handen- en knieënsteun Rug recht, hoofd in verlengde van de rug	 Heupen strekken Buik- en bilspieren aanspannen	 Naar voorligsteun Buik-en bilspieren aanspannen
C	 Handen- en knieënsteun	 Benen volledig strekken Armen blijven gestrekt Hielen zijn los van de grond	 Vanuit tussenpositie afwisselend linker en rechterbeen heffen
D	 Handen- en knieënsteun	 Afwisselend tegenovergestelde arm en been intrekken en naar elkaar toebrengen	 Afwisselend tegenovergestelde arm en been strekken in het verlengde van de rug

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
E	 Lichaam steunt op de dwarsgeplaatste onderarmen en -benen	 Afwisselend één been strekken	 Vanuit beginpositie beide benen strekken
F	 Lichaam steunt op de dwars geplaatste onderarmen en onderbenen Romp is los van de grond	 Benen strekken Stabiliseer het lichaam door de been-, bil-, rug-, borst- en buikspieren aan te spannen	 Vanuit tussenpositie onderarmen één voor één naar voren verplaatsen. Schouder voorwaarts duwen
G	 Steunen op de onderarmen en –benen Onderarmen staan voorbij de schouders	 Benen strekken Stabiliseer het lichaam door been-, buik-, rug- en borstspieren aan te spannen	 Vanuit tussenpositie onderarmen één voor één naar voren verplaatsen.
H	 Steunen op de onderarmen	 Benen volledig strekken Vanuit tussenpositie één voor één	 Onderarmen staan voorbij de schouder

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
I	 Buiklig met de handen bij de schouders	 Benen strekken Stabiliseer het lichaam door de been-, bil-, rug-, borst- en buikspieren aan te spannen	 Vanuit tussenpositie worden de armen gestrekt
J	 Zijlig met de onderste arm schuin voor het hoofd gestrekt Hoofd in verlengde van de rug Benen zijn gestrekt	 Bovenste knie zover mogelijk omhoog trekken (zonder rug te krommen! Onderste been blijft gestrekt	 Onderste been zijwaarts omhoog heffen
K	 Zijlig met de onderste hand onder het hoofd Hoofd in verlengde van de rug Benen zijn gestrekt	 Bovenste been gestrekt omhoog brengen Heup blijft gestrekt! Bekken draait niet achterwaarts!	 Vanuit tussenpositie onderste been omhoog brengen en aansluiten bij bovenste been Variatie: vanuit beginpositie beide benen omhoog brengen
L	 Voorligsteun op handen en voeten	 Vanuit de beginpositie om de lengteas draaien tot zijwaartse steun	 Eén arm omhoog brengen tot op bekken Hoofd in verlengde van de romp

	Beginpositie	Tussenpositie	Eindpositie
M	 Zijwaartse steun op één arm en gestrekte benen Hand van de bovenste arm in de zij	 Heupen zijwaarts strekken	 Vanuit tussenpositie bovenste been buigen en bovenste arm strekken
N	 Zijwaartse steun op één onderarm, Onderste been iets gebogen en bovenste been gestrekt	 Heupen zijwaarts strekken en onderste been achter de enkel van het bovenste been strekken Eventueel arm als steun gebruiken	 Vanuit tussenpositie wordt de onderste voet steunpunt waarbij het bovenste been op het onderste been wordt geplaatst Bovenste arm in de zij
O	 Zijlig met de onderste hand onder het hoofd Benen zijn gestrekt	 Vanuit beginpositie beide benen gestrekt omhoog brengen	 Vanuit tussenpositie beide knieën zover mogelijk naar de buik brengen Hou balans
P	 Rugligging met opgetrokken knieën Armen langs het lichaam Hoofd op de grond	 Benen omhoog strekken en gelijktijdig gaan de handen naar de onderbenen	 Vanuit tussenpositie om de lengteas draaien tot op de zij Voeten blijven van de grond

	Beginpositie	**Tussenpositie**	**Eindpositie**
Q	 Voorligsteun op de onderarmen ‘planks’	 Om de lengteas draaien tot een zijwaartse plank Bovenste hand in de zij plaatsen	 Vanuit tussenpositie het bovenste been heffen Variatie: arm vanuit de zij strekken
R	 Ruglig met opgetrokken knieën Armen zijwaarts gestrekt	 Rug hol trekken Bekken kantelt voorover	 Rug vanuit tussenpositie bol maken Bekkenkantelt naar achter Zitvlak komt los van de grond Lage rug blijft aan de grond
S	 Ruglig steunend op de onderarmen	 Rug bol maken door navel naar binnen te trekken	 Rug weer recht maken Heupen omhoog duwen Hoofd in verlengde van de rug
T	 Zitpositie met opgetrokken knieën Armen steunen achter de rug	 Benen heffen en afwisselend het ene been buigen en het andere been strekken	 Vanuit beginpositie beide benen buigen en strekken

U	 Rugligging waarbij het éne been gebogen is en het andere been gestrekt	 Het gebogen been duwt de heupen tot helft omhoog van het steunend been Houd het bekken horizontaal!	 Vanuit tussenpositie de heupen in het verlengde van de romp duwen
	Beginpositie	**Tussenpositie**	**Eindpositie**
V	 Rechtop staan met de handen in de zij	 Knieën tot ¾ buigen en niet voorbij de grote tenen Rug blijft recht Hoofd in het verlengde van de rug	 Vanuit tussenpositie knieën buigen tot 90° en niet voorbij de grote tenen Eventueel met hielsteun indien onmogelijk

Puntentabel side bridge

Punten /20	< 35 jaar		35 - 39 jaar		40 - 49 jaar	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
20	2'00"	1'50"	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"
19	1'55"	1'45"	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"
18	1'50"	1'40"	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"
17	1'45"	1'35"	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"
16	1'40"	1'30"	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"
15	1'35"	1'25"	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"
14	1'30"	1'20"	1'20"	1'10"	1'10"	60"
13	1'25"	1'15"	1'15"	1'05"	1'05"	55"
12	1'20"	1'10"	1'10"	60"	60"	50"
11	1'15"	1'05"	1'05"	55"	55"	45"
10	1'10"	60"	60"	50"	50"	40"
9	1'08"	58"	58"	48"	48"	38"
8	1'06"	56"	56"	46"	46"	36"
7	1'04"	54"	54"	44"	44"	34"
6	1'02"	52"	52"	42"	42"	32"
5	60"	50"	50"	40"	40"	30"
4	58"	48"	48"	38"	38"	28"
3	56"	46"	46"	36"	36"	26"
2	54"	44"	44"	34"	34"	24"
1	52"	42"	42"	32"	32"	22"
0	minder	minder	minder	minder	minder	minder