KAA GENT 2018 - 2019

Tussenseizoensprogramma

U13 - U14 - U15 – U16 – U18

KAA GENT

STAMNUMMER 7

Algemene richtlijnen

Let op je Voeding

Eet voldoende fruit + groenten en drink voldoende water. Hou zo je gewicht en vetpercentage onder controle (zie bijlage)

Atletische vorming

De ideale periode om extra krachttraining te doen. (zie bijlage)

"Check Up"

Laat je lichaam en eventuele kleine blessures nakijken door een dokter, kinésist, osteopaat,…

Individuele opvolging

Maak extra tijd voor in te zetten op je werkpunten via professionele begeleiding.
www.progresscentrum.be

Looprichtlijnen

Goede loopschoenen

Zo voorkom je blessures

Goede ondergrond

Probeer zoveel mogelijk op een zachte ondergrond te lopen (gras, Finse piste, strand, …)

Ochtend loop

Helpt om het gewicht onder controle te houden

Programma: week 1+2

* Periode: 11/6/18 tot 25/6/18
* Focus: Fysieke + mentale rust
* # looptrainingen: geen
* Individueel werk: geen

In deze periode moet je je lichaam de tijd geven om zowel fysiek als mentaal te recupereren.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
RUST	RUST	RUST	RUST	RUST	RUST	RUST

TIP: wil je toch sporten, doe alternatieve a-cyclische sporten zoals

- *Squash*
- *Tennis*
- *Beachvolleybal*
- *Basketbal*
- *…*

Programma: week 3+4

* Periode: 25/6/'18 tot 9/7/'18
* Focus: Basisconditie
* # looptrainingen: 2
* Individueel werk: Atletische vorming

Opstart van de looptrainingen met focus op basisconditie. Vergeet ook je atletische vorming niet!

TIP: laat je professioneel begeleiden voor je atletische vorming: www.progresscentrum.be

TIP: doe naast het lopen ook minstens 1x een alternatieve sport, zoals squash of tennis

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
RUN	Atletische vorming	RUST OF alternatieve sport	**RUN**	Atletische vorming	RUST OF alternatieve sport	RUST OF alternatieve sport

Programma: week 5+6

* Periode: 9/7/'18 tot 23/7/'18
* Focus: Basisconditie + interval
* # looptrainingen: 3
* Individueel werk: Atletische vorming

Overgang naar 3 looptrainingen in de week, met toevoeging van intervaltraining + voorbereidende sprintvormen

TIP: Rust tussen het lopen door is van groot belang! Vermijd overbelasting van het lichaam.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
RUN	RUST OF alternatieve sport	Atletische vorming + **RUN**	RUST OF alternatieve sport	**RUN**	Atletische vorming	RUST OF alternatieve sport