K.A.A. Gent VZW
GHELAMCO ARENA
Ottergemsesteenweg Zuid 808
9000 Gent
Telefoon 0032 9 330 23 23
Fax 0032 9 330 23 80
info@kaagent.be
B.T.W. BE 0407.885.394
IBAN BE02 8902 3404 2540 - BIC VDSP BE91

K.A.A. Gent U15-U18: Season 2018 – 2019

Beste speler,

Na het seizoen 2017 – 2018, zijn alle ogen reeds gericht op volgende seizoen. Daarom heeft de staf een schema uitgewerkt om optimaal toe te werken naar de start van het nieuwe seizoen. Er wordt van iedere speler verwacht dat men het bijgevoegde programma zo goed mogelijk opvolgt. Dit in de eerste plaats om de trainingen goed te verteren, anderzijds om het risico op blessures tot een minimum te beperken.

We hebben al enkele tips

A. Algemeen

- Eet gezond, eet dagelijks voldoende fruit (2-3 stukken/dag) en groenten (3 porties/dag).
    - **Zie ook de extra bijlage wat betreft voeding in functie van krachttraining**
- Drink genoeg water, vooral bij warme temperaturen (2L/dag – 8 grote glazen)
- Als je lichaam het toelaat, is het toegestaan om andere sporten te doen. Maar niet ter vervanging van het bijgevoegde programma
- Let op je gewicht en vetpercentage. Een voetballer dient een vetpercentage lager dan 10% te hebben.
- Het is de ideale periode om een grondige check up te laten doen door bijvoorbeeld een osteopaat. Laat kleine blessures steeds nakijken door dokter of kinesist en volg de door hen opgestelde specifieke richtlijnen op.
- Werk individueel. Zo is het de ideale periode om krachttraining te integreren voor zowel boven- als onderlichaam. Naast het voorgeschreven programma bestaat er ook de mogelijkheid om je aanvullend professioneel te laten begeleiden. Dit kan bijvoorbeeld bij www.progresscentrum.be .

Week 1: Maandag 11 juni – Zondag 17 juni

Maandag 11 juni:
Rust / alternatieve sport

Dinsdag 12 juni:
Rust / alternatieve sport

Woensdag 13 juni:
Rust / alternatieve sport

Donderdag 14 juni:
Rust / alternatieve sport

Vrijdag 15 juni:
Rust / alternatieve sport

Zaterdag 16 juni:
Rust / alternatieve sport

Zondag 17 juni:
Rust / alternatieve sport

Week 2: Maandag 18 juni – Zondag 24 juni

Maandag 18 juni:
Rust / alternatieve sport

Dinsdag 19 juni:
Rust / alternatieve sport

Woensdag 20 juni:
Rust / alternatieve sport

Donderdag 21 juni:
Rust / alternatieve sport

Vrijdag 22 juni:
Rust / alternatieve sport

Zaterdag 23 juni:
Rust / alternatieve sport

Zondag 24 juni:
Rust / alternatieve sport

Week 3: Maandag 25 juni – zondag 1 juli

Maandag 25 juni:
- Duurloop: 2 maal 3,5km in ± 20' (loopsnelheid: ± 10km/h)
  Rust tussenin: 5' wandelen

Dinsdag 26 juni:
- Atletische vorming (zie bijlage)
  - Core Stability
  - Kracht
  - Agility

Woensdag 27 juni:
- Rust / alternatieve sport

Donderdag 28 juni:
- Duurloop: 7km in ± 40' (loopsnelheid: ± 10km/h)

Vrijdag 29 juni:
- Atletische vorming (zie bijlage)
  - Core Stability
  - Kracht
  - Agility

Zaterdag 30 juni:
- Rust / alternatieve sport

Zondag 1 juli:
- Rust / alternatieve sport
-

Week 4: Maandag 2 juli – Zondag 8 juli

Maandag 2 juli:
- Duurloop: 8km in ± 45’ (loopsnelheid: ± 10km/h)

Dinsdag 3 juli:
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Woensdag 4 juli:
- Rust / alternatieve sport

Donderdag 5 juli:
- Duurloop: 9km in ± 50’ (loopsnelheid: ± 11km/h)

Vrijdag 6 juli:
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Zaterdag 7 juli:
- Rust / alternatieve sport

Zondag 8 juli:
- Rust / alternatieve sport

Week 5: Maandag 9 juli – zondag 15 juli

Maandag 9 juli:
- Interval: 5' rustig inlopen:
8x: 2' snel lopen (70%) gevolgd door 2' rustig lopen
5' rustig uitlopen

Dinsdag 10 juli:
- Rust / alternatieve sport

Woensdag 11 juli:
- Duurloop: 9km in ± 55' (loopsnelheid: ± 10km/h)
+
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Donderdag 12 juli:
- Rust / alternatieve sport

Vrijdag 13 juli:
- Interval: 10' rustig inlopen:
8x: 30" snel lopen (80%), gevolgd door 30" rustig lopen
10': rustig lopen
8x: 30" snel lopen (80%), gevolgd door 30" rustig lopen
10': rustig uitlopen

Zaterdag 14 juli:
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Zondag 15 juli:
- Rust / alternatieve sport

Week 6: Maandag 16 juli – zondag 22 juli

Maandag 16 juli:
- Interval: 5' rustig inlopen:
9x: 2' snel lopen (70%) gevolgd door 2' rustig lopen
5' rustig uitlopen

Dinsdag 17 juli:
- Rust / alternatieve sport

Woensdag 18 juli:
- Duurloop: 10km in ± 55' (loopsnelheid: ± 11km/h)
+
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Donderdag 19 juli:
- Rust / alternatieve sport

Vrijdag 20 juli:
- Interval: 10' rustig inlopen:
10x: 30" snel lopen (80%), gevolgd door 30" rustig lopen
10': rustig lopen
8x: 30" snel lopen (80%), gevolgd door 30" rustig lopen
10': rustig uitlopen

Zaterdag 21 juli:
- Atletische vorming (zie bijlage)
    - Core Stability
    - Kracht
    - Agility

Zondag 22 juli:
- Rust / alternatieve sport

Individual coaching

Spelers die nood hebben aan individuele coaching, kunnen steeds terecht bij Progress. Progress is een sportmedisch centrum met specialisatie in personal training en kinésitherapie. Meer informatie is terug te vinden op volgende website: www.progresscentrum.be of via assistant coach van de beloften (Ward Diricks: 0472/34.09.06).

progress

kinesitherapie | personal training centrum