

Trainer: Desmosedici		Aantal atleten: 24		Datum :		Doel: Training net na een vakantie periode			
Groep: Donderdagavond (Reguliere groep volwassenen die af en toe een wedstrijd lopen, net na een lange vakantie)						Locatie:		ATS: ja/nee en aantal:	
Tijd	Subdoelen	Organisatie (materiaal, indeling, veiligheid)		Leervoorstellen/ methodiek		Didactische aanwijzingen			
19.30	Inleiding								
19.32	Verhoging lichaamstemperatuur en stimulatie gewrichtssmering	Rondje van 800m door het park/bos met wisselende ondergronden		-polsen, armen voor- en achterwaarts, scharen met romp		Kunnen praten met elkaar			
19.40	Activatie kracht en elasticiteit	2-tallen tegenover elkaar <ul style="list-style-type: none"> Ligsteunen kort. 		Voorligsteun en elkaars schouders aantikken Tractorband over duwen		Rechttop lopen, armen nakijken Ritme van laag naar steeds hoger			
19.45	Transfer loopscholing – hardlopen	Drie loopscholingsoefeningen met lichte versnelling: Afstand: 40m + 10m versnellingsruimte		<ul style="list-style-type: none"> Trippling; Halve skipping; Hakken bil. 		Kijk over denkbeeldige voorganger heen Ellebogen 90 graden Actieve elleboog-inzet Voet langs je standbeen met opgetrokken teen omhoog			
19.45	Uitleg kern training								
19.50	Basis Klimtechnieken verbeteren	2-tallen Apenhang, swing-over, net onderlangs, lianen zijwaarts, eindeloos touw <ul style="list-style-type: none"> Groep verdelen over de stations; Op signaal doordraaien. 		Apenhang, swing-over, net onderlangs, lianen zijwaarts		Zo min mogelijke buigingen in arm en hand gewrichten (lange armen) Ritme vinden Onderbeen tegen touw aan duwen bij apenhang Duimen niet om het touw			
20.15	Capaciteitstraining (Langere duur met lage intensiteit) (Capaciteit: activeren van benutten vetzuur energiesysteem)	Hindernissen die net geoefend zijn 1x uitvoeren met tussen door ronde van 400m <ul style="list-style-type: none"> 2-tallen 		Begin bij een hindernis die je net hebt geoefend, stap uit en loop een ronde van 400m en neem de hindernis met het opvolgende nummer. Blijft dit continue volhouden tot een (fluit)signaal		Actieve loophouding Hindernissen zo technisch perfect mogelijk nemen			
20.55	Lichaam geleidelijk retour naar rustsituatie (homeostase)			Licht statisch rekken van beneden naar boven. Nadruk op onderarmen, schouderbladen, kuiten en billen/hamstrings.		Licht statisch rekken tot myotatische peesreflex			
21.00	Afsluiting en feedforward naar volgende training								