

Trainer: Jan Tromp		Aantal atleten: 26		Datum : 5 januari		Hoofddoel: Verbeteren aerobe capaciteit hardlopen en klimmen	
Groep: Dinsdagavond (reguliere groep die over 10 weken weer een survivalrun lopen)				Locatie: Texel		ATS: Theo en Sabine	
Tijd	Subdoelen	Organisatie (materiaal, indeling, veiligheid)	Leervoorstellen/ methodiek	Didactische aanwijzingen			
19.30	Verhoging temp. lichaam, smering gewrichten	Schelpenpad 2x	Rustige dribbel, draaien armen en rug, zijwaarts, achterwaarts	Kijk op ooghoogte vooruit (Rechtop lopen)			
19.40	Activatie kracht en elasticiteit	2-tallen tegenover elkaar	Staplussen vooruit en tussendoor handen los, kruiwagenloop, inverted hand raise, squats, brandweergreep loop, push-up				
19.45	Transfer loopscholing – hardlopen	3 sporen a 60m - Tripling 14 hoedjes - Halve skipping 6 hoedjes - Hoge skipping 6 hoedjes	10m Tripling + 40m versnelling tot 70% + swing-over 10m Halve skipping + 40m versnelling tot 80% apenhang 20m 10m Hoge skipping + 40m versnelling + lianen zijwaarts				
19.50	Verbeteren aerobe capaciteit (UHV)	Uitleg kern / whiteboard Stuurkaart (kleine piramide) TEKENING ORGANISATIE	5' Z1 (continuëtrg 1H / 400m / 2H) / 5' Z2 (continuëtrg 1H / 400m / 3H) en 5' Z3 (continuëtrg 1H / 400m / 3H)	Alle hindernissen zo efficiënt mogelijk nemen Tijdens zone 1 en 2 hardlopen makkelijk met elkaar kunnen praten, ademhaling minstens 3in en uit. Bij Z3 mag 2in en 2 uit			
20.50	Lichaam geleidelijk retour naar rustsituatie Spieren ontspannen Afsluiting	Grote cirkel / rondgang Ronde	Ritmische bewegingen uitvoeren Licht statische rekoefeningen tot myotatische peesreflexen	Koud & nat; van grond weg blijven Rekoef < 15" Vnl Schouder, hamstrings, quadriceps en kuiten			