

Trainingsplan/lesplan Survivalrun voorbeeld eerste training van seizoen

Trainer: Jan Karel		Aantal atleten: 24		Datum :		Doel: Eerste training van het seizoen	
Groep: Dinsdagavond (beginnende en reguliere volwassenen die af en toe een wedstrijd lopen)				Locatie:		Assistenten: ja/nee en aantal:	
Tijd	Subdoelen	Organisatie (materiaal, indeling, veiligheid)	Leervoorstellen/ methodiek	Didactische aanwijzingen			
19.30	Inleiding						
19.32	Verhoging lichaamstemperatuur en stimulatie gewrichtssmering	Rondgang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stevige wandel met getordeerde armuitslagen naar links en rechts;</li> <li>Rustige dribbel, draaien armen en rug, zijwaarts, achterwaarts, benen opzwaaien.</li> </ul>	<p>Rechtop lopen, armen nakijken Ritme van laag naar steeds hoger</p> <p>Alle oefeningen 2x, van licht statisch (planken) naar steeds meer dynamische oefeningen (springen)</p>			
19.40	Activatie kracht en elasticiteit	2-tallen tegenover elkaar	1' Planken, kettlebell swing, monkeycrawl, handwalk, lunges, opstappen, elkaar slepen, om elkaar heen klimmen,	Je loopt op hete kolen, over voorganger heen kijken Met knieën tegen handen aan			
19.50	Transfer loopscholing – hardlopen	4 sporen a 40m <ul style="list-style-type: none"> <li>Hoedjes met 2 voeten tussenafstand;</li> <li>Hoedjes met 3 voeten tussenafstand;</li> <li>Hoedjes met 4 voeten tussenafstand;</li> <li>Hoedjes met mix van tussenafstanden.</li> </ul>	Loopscholing van hoedjes met korte afstand naar loopsprongen naar versnellingen, versnellingen naar hindernis Springen over hoedjes en horden, versnellen naar hindernis				
19.50	Uitleg kern training			Gebruik stuurkaart!!			
19.55	Inventarisatie en training Uithoudingsvermogen hardlopen icm klimmen (aerobe capaciteit en Kracht UHV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hindernissen nummeren;</li> <li>2-tallen van gelijk kaliber;</li> <li>Hindernissen numeriek volgen;</li> <li>Na 2 hindernissen 300m hardlopen.</li> </ul>	Loop met elkaar 300m in een tempo waarbij je ondertussen een hele zin kan uitspreken. Bij de 2 hindernissen direct instappen en doorklimmen. Na de 2 hindernissen weer 300m hardlopen	Alle hindernissen zo efficiënt en technisch mogelijk nemen Tijdens hardlopen nog met elkaar kunnen praten			
20.30	Verbeteren aerobe vermogen en snelkracht (verhogen gemiddelde hardloop- en klimsnelheid)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Individueel;</li> <li>Ronde van 200m;</li> <li>Pilon 100m voor en na hindernis (referentiepunt).</li> </ul>	Loop 200m, bij de pilon versnel je naar de hindernis en klim met dit hoger tempo ook deze hindernis (KSR 1H, MSR/LSR 2H) Na de hindernis(sen) versnel je naar de volgende pilon. Na de pilon dribbel je (actieve loopstijl) rustig 200m. Dit doe je in totaal 4x achter elkaar of totdat ik een fluitsignaal geef.  (4x // 200m / 100m snel / 1-2H / 100m snel)	200m tempo extensieve duurloop / Z1) Versnelling tot boven wedstrijd tempo (Z3H, Z4L) Met moeite enkele woorden uit kunnen spreken			
20.45	Verbeteren klimtechnieken (klimefficiëntie)	2 (basis) technieken (swing-over laag) 4 pilonnen	Start vanaf een pilon en loop via een actieve dribbelpas naar de lage swing-over of lianen zijwaarts. Voer de swing-over/lianen zijwaarts in slow-motion uit, stap uit en dribbel terug naar pilon.	Tempo geleidelijk naar beneden			
20.55	Lichaam geleidelijk retour naar rustsituatie (homeostase)	1 ronde grote cirkel onder afdak	400m met elkaar uit lopen met tussendoor armen en romp draaien				
21.00	Afsluiting		Licht statisch rekken van beneden naar boven	Licht statisch rekken tot myotatische peesreflex			