

Zomerplan droogtraining

	Om en Om		Duur circuit *	Circuit voorbeeld	Fysiek	Opmerking
	Herhaling	Nieuwe techniek				
Week 15	inkomen	1,1	±4min	Bijv. 3x (4x20-20)	Licht	
Week 16	1,1	1,2	±6 min	Bijv. 3x (3x30-30)	Licht	
Week 17	2,1	2,2	±8 min	Bijv. 4x (3x20-20)	Medium	
Week 18	1,2	1,3	±3 min			Deload
Week 19	2,2	2,3	±6 min		Licht	
Week 20	1,3	1,4	±8 min		Medium	
Week 21	2,3	2,4	±10 min		Zwaar	
Week 22	1,4	3,1	±4min			Deload
Week 23	2,4	3,1	±8 min		Medium	
Week 24	alles recht		±10 min		Zwaar	
Week 25	alles bocht		±10min		Zwaar	
Week 26	3,1	3,2	±6 min			Deload
Week 27	1,3	1,4	±10 min		Licht	
Week 28	3,2	3,3	±12min		Medium	
Week 29	2,3	2,4	±14min		Medium	
Week 30			±6min			Deload
Week 31			±12min		Medium	
Week 32			±14min		Zwaar	
Week 33			±16min		Zwaar	
Week 34	1,1	1,2	±8min			Deload
Week 35	2,1	2,2	±14 min		Medium	
Week 36	1,3	1,4	±18 min	Bijv. 2x { 3x (6x 30-20) }	Zwaar	
Week 37	2,3	2,4	±6min		Licht	Zomerdriekamp?
Week 38	3.1 +3.2	3,3	±10 min			Laatste training?
Week 39						Start Winterseizoen

Rechte eind:

1.1 houding + Enkel-Knie-Schouder/sleutelbeen op 1 lijn (zowel voor als zijaanzicht)

1.2 bol maken van de heup/onderrug □ zijwaarts afzetten (beginnen met optillen van je vrije heup/kantelen van heupen)

1.3 druk opbouwen (gewicht achterop houden en knie naar binnen duwen) + bijhaal (bijhaal knie echt achter stand knie)

1.4 valbeweging; vrije heup optillen (horizontaal houden) + zijwaartse lichaamsbeweging

Bocht:

2.1 houding alles

2.2 heup in de bocht

2.3 plaatsing (plaats je voeten dicht bij elkaar)

2.4 continue druk (knie meteen naar binnenkant bocht duwen als je voet plaatst)

Start:

3.1 naar de starthouding (druk op het voorste been, voorste knie zo ver mogelijk naar voren, kleine ijs-ijzer hoek maken met achterste been, armen kort houden)

3.2 eerste 4 stappen (eerste stap opendraaien met voorste been, daarna rennen achter eigen lichaam aan met korte maar brede stappen)

3.3 overgang naar schaatsen (van korte stapjes naar langere stappen tussen pas 4-8 moet dit geleidelijk gebeuren)