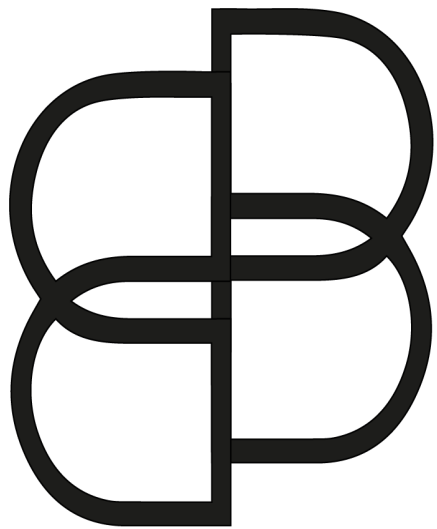




BoddeBouman

FYSIOTHERAPIE & SPORTCENTRUM



OFF-SEASON PROGRAMMA 2024

OVERZICHT

- In het volgende plan zijn trainingssessies en hoe deze het best kunnen worden uitgevoerd weergegeven tijdens de zomerstop. Je kunt de sessies rond je eigen schema verplaatsen, maar probeer ze op een vergelijkbare manier te verdelen als hoe ze op het plan staan, bijvoorbeeld ma/wo/vr of di/do/za – doe ze niet opeenvolgende dagen om zo vervolgens de hele week vrij te hebben!
- Het hardlopen en de krachtsessies zijn ontworpen om je een goed niveau van basisconditionering te geven om je voor te bereiden op intensere sessies tijdens pre-season training. De voorgestelde tempo's/snelheden worden geschat om de juiste intensiteitsniveaus voor elke run te bepalen hier moet naar gestreefd worden. Luister echter naar je lichaam en pas je indien nodig aan. De runs kunnen het beste buiten worden gedaan. Maar er worden loopbandsnelheden voorgesteld als je geen alternatief hebt.
- Kies de juiste gewichten tijdens de strength(S) & conditioning (C) sessies. Begin met lichaamsgewichten en verhoog in de loop van de weken.
- De Multi directionele bewegingen tijdens de warming-ups zijn belangrijk. Nogmaals, ze zullen je lichaam voor bereiden op wat komen gaat. Doe ze gemakkelijk tijdens de eerdere sessies en bouw de snelheid/intensiteit op naar de start van het nieuwe seizoen. Het is raadzaam om de voetbalkicksen weer aan te trekken in de week voor se start. Dit kan je geleidelijk doen tijdens bijvoorbeeld een warming up om er weer aan te wennen.
- Keepers wordt geadviseerd om af te wisselen tussen één hardloopsessie (kortere inspanningsduur) en één off-foot alternatief op conditioneringsdagen. Ook kunnen de off-feet-alternatieven door alle spelers worden gebruikt als hardlopen op een bepaalde dag logistiek moeilijk is of, voor degenen die klachten ervaren. Veldspelers moeten er echter naar streven om zoveel mogelijk hardloopsessies te voltooien.
- Als je vragen hebt kan je altijd contact op nemen met Remko (remko@boddebouman.nl)

SCHEMA

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
Week 27 1 juli – 7 juli			30min easy jog of 45min off- feet cardio		30min easy jog of 45min off- feet cardio		
Week 28 8 juli – 14 juli	Run 1 Kracht 1		Run 2		Run 3 Kracht 2		
Week 29 15 juli – 21 juli	Run 2 Kracht 1		Run 1		Run 4 Kracht 2		
Week 30 22 juli – 28 juli	Run 3 Kracht 1		Run 1		Run 5 Kracht 2		
Week 31 29 juli – 4 aug	Run 5 Kracht 1		Run 2		Run 6 Kracht 2		

CONDITIONERING SESSIES (DEEL 1)

Run sessie 1 (Run 1)	Run sessie 2 (Run 2)
10 min warming up @50% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen, kruispassen etc.) + 8x50m lengte rennen Threshold run = 6min, matig @80% (4:10-4:30 min/km – 14,4-15km/h loopband) 2min easy @ 50% (6:00 min/km – 10km/h) 6min matig @ 80% 5min easy @ 50% 6min matig @ 80% 5min easy @50% 40-45minuten totaal	10 min warming up @ 50% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen kruispassen etc.) + 8x40m richting sprinten Steady state run = 8min matig 80% (4:10-4:30 min/km – 14.4 – 15 km/h) 4min easy @ 60% (5:27 min/km – 11km/h) 8min matig @ 80% 4min easy @ 60% 8min matig @ 80% 5min cooling down @ 50% 50-55minuten totaal

CONDITIONERING SESSIES (DEEL 2)

Run sessie 3 (Run 3)

10 min warming up @50% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen, kruispassen etc.) + 8x50m rennen

Fartlek run 1 =

2x 90s hard (85% of 3:45-4:00 min/km – 16km/h)/90s easy (60% of 5:27 min/km – 11km/h)

4x 1min/1min

4x 30s/30s

4x 15s/15s

10min cooling down @ 60%

45minuten totaal

Run sessie 4 (Run 4)

10 min warming up @50% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen, kruispassen etc.) + 2 x 5 x 30m sprinten

Fartlek run 2=

1min hard (90% 3.35-3.45 min/km)/1min easy (50%),
2min/2min (85% 3.45-4:00 min/km/50% 6:00 min/km)

1min/1min (90%/50%)

2min/2min (85%/50%)

1min/1min (90%/50%)

2min/2min (85%/50%)

40 minuten totaal

CONDITIONERING SESSIES (DEEL 3)

Run sessie 5 (Run 5)

10 min warming up @60% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen, kruispassen etc.) + 2 x 5 x 30m sprinten

4x4min @ 90% (3.40-3.45 min/km – 16.4 – 16 km/h)
2min 30sec passieve rust tussen de sets
5min cooling down

45-50 minuten totaal

Run sessie 6 (Run 6)

10 min warming up @50% inspanning (inclusief Multi directionele bewegingen – achteruit, zijstappen, kruispassen etc.) + 2 x 5 x 30m sprinten

4 x 8 x 15sec @ 80% (70 – 80m) met 15 sec joggen als herstel
2min passieve rust tussen de sets
5min cooling down

45 – 50 minuten totaal

KRACHT SESSIE 1

Pre-Activation

Main Session

1A Bike
5min



1B Foam Roll (All
areas)
30 sec each



1C 15-20min Mobility
Flow



Set1

3A Goblet Squat
3 x 12



3B Weighted
pushups
3 x 12



3C Plank
3 x 30s



Set2

4A SL RDL
3 x 12



4B SA Row
3 x 12



4C Deadbug
3 x 30s



Set3

5A Calf raise
3 x 12



5B Shoulder
Press
3 x 12



5C Side plank
3 x 30s



KRACHT SESSIE 2

Pre-Activation

1A

Bike
5min



1B

Foam Roll (All
areas)
30 sec each



2A

Bird dogs
3 x 10



2B

Woodchop
Banded/cable
3 x 10 ea



Main Session

Set 1

3A

Split Squat
3 x 12



3B

Pull Up
3 x 8



3C

Hollow Hold
3 x 30s



Set 2

4A

SL Hip
Thrust
3 x 12



4B

Alternate
Incline Bench
3 x 8



4C

Oblique
Saw
3 x 30s



Set 3

5A

Side Lunge
3 x 12



5B

TRX Row
3 x 8



5C

Pallof Press
3 x 30s



OFF-FEET CONDITIONERING OPTIES



Bike
26 min

1. 10 mins (100+ RPM)
2. 3 x 4 rounds of 30 sec on (>180 Watts), 30 sec off (2 min rest after each set)



Swim
30 min

3 rounds of:

1. 5 x 25m at a steady pace (any swim stroke)
2. 5 x 10m sprints (any swim stroke)



Ropes (Or
combination of
upper body
exercises)
28 min

1. 4 x 40 sec on, 20 sec off (2 min rest)
2. 6 x 30 sec on, 30 sec off (2 min rest)
3. 8 x 15 sec on, 30 sec off (2 min rest)
4. 10 x 10 sec on, 10 sec off (2 min rest)



Bike
40 Min

Complete 8 rounds of:

1. Maintain fastest possible speed for 60 seconds (>220 Watts)
2. 2 minutes at a moderate pace (180-200 Watts)
3. 2 minutes in between rounds



Row
31 min

1. 4 rounds of 500m as fast as possible (2 min rest in between sets)
2. 10 rounds of 40s on, 20 sec off
3. 10 rounds of 10s on, 20 sec off

**SAMEN NAAR
SUCCES!**

