JUNI

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	KORT VOOR EXAMENS	BACKUP TRAININGEN INDIEN REGEN
week 1 juni	Training Tienen / Fietsen/ skeeleren 1u10: 20min Z1, 6x (3'Z4-2'Z1), 20min Z1 (cadet: 4x)	Training Tienen/ sprinttraining	Training Tienen/ Fietsen interval: +/- 1u 20min opw Z1 - 2x (8x 20" Z4 - 20" Z1) 8min rust tussen - 20min cool down Z1	**19u-20u30** Training met Ferre in Tienen	**rust**	**2 TRAININGEN** **training 1:** Plyos **training 2**: 1u skeeleren langs de vaart (zone 1)	2u fietsen / 1u lopen / 1u skeeleren - duurtraining dus rustig (zone 1) - zaaltraining	korte trainingen voor tijdens de examens (30min)	deze trainingen zijn voor als het te vaak regent en je wat afwisseling wilt of indien de skeelertraining van woensdag niet zou lukken
week 7 juni	Training Tienen / Fietsen/ skeeleren 1u10: 20min Z1, 6x (3'Z4-2'Z1), 20min Z1 (cadet: 4x)	Training Tienen/ sprinttraining Leuven	Training Tienen/ Fietsen interval: +/- 45min 10min opw Z1 - 2x (8x 20" Z4 - 20" Z1) 8min rust tussen - 10min cool down Z1	**19u-20u30** Training met Ferre in Tienen	**Rust**	**2 TRAININGEN** **training 1:** Plyos **training 2**: 1u skeeleren langs de vaart (zone 1)	2u fietsen / 1u lopen / 1u skeeleren - duurtraining dus rustig (zone 1)	- 5m Z1 hr (WU) - 5m Z2-Z3 hr (progressief opbouwen) - 15m Z4-Z5 hr (tempo zoeken wat zwaar, maar net kan volhouden (80%) - 5m Z1 hr (CD)	lopen : sprintjes : 15min opwarmen - goed stretchen!! (hamstring, liezen, quadriceps) - 10x 100m sprintje (5x vliegend, dus met een kleine aanloop & 5x stilstaand met snelheidsstart, wedstrijdprocedure) - 5min loslopen
week 14 juni	Training Tienen / Fietsen/ skeeleren 1u10: 20min Z1, 6x (3'Z4-2'Z1), 20min Z1 (cadet: 4x)	Training Tienen/ sprinttraining Leuven	Training Tienen/ Fietsen interval: +/- 45min 10min opw Z1 - 2x (8x 20" Z4 - 20" Z1) 8min rust tussen - 10min cool down Z1	**looptraining :** 10min opw 4-6x 400m Z4 6min rust 10min uitlopen	**Rust**	**2 TRAININGEN** **training 1:** Plyos **training 2**: 1u skeeleren langs de vaart (zone 1)	2u fietsen / 1u lopen / 1u skeeleren - duurtraining dus rustig (zone 1)	- 10m Z1-Z2 hr (WU progressief, 15s sprint op 6m, 7m & 8m) 8x - 20s Z5 hr - 10s Z1 hr (blijven trappen!) - 5m Z1 hr 8x - 20s Z5 hr - 10s Z1 hr (blijven trappen!) - 7m Z1 hr (CD)	lopen : piramides : 10min opwarmen - 2x(30sec snel- 30sec rustig - 1min snel - 1min rustig - 1min30 snel - 1min30 rustig - 2min snel - 1min30 rustig - 1min30 snel - 1min rustig - 1min snel - 30sec rustig - 30sec snel) - 5min loslopen
week 21 juni	Training Tienen / Fietsen/ skeeleren 1u10: 20min Z1, 6x (3'Z4-2'Z1), 20min Z1 (cadet: 4x)	Training Tienen/ sprinttraining Leuven	Training Tienen/ Fietsen interval: +/- 45min 10min opw Z1 - 2x (8x 20" Z4 - 20" Z1) 8min rust tussen - 10min cool down Z1	**19u-20u30** Training met Ferre in Tienen	**Rust**	**2 TRAININGEN** **training 1:** Plyos **training 2**: 1u skeeleren langs de vaart (zone 1)	2u fietsen / 1u lopen / 1u skeeleren - duurtraining dus rustig (zone 1)	**looptraining :** 10min opw 4-6x 400m Z4 6min rust 10min uitlopen	een duurtraining is ook altijd een goede vervanging als training lopen : 30min - max 1u fietsen : 1u - max 2u skeeleren : 45min - max 1u30
week 28 juni	Training Tienen/ Fietsen / skeeleren 1u30: 30min Z1, 6x (2'Z4-3'Z1), 30min Z1 (cadet: 4x)	Training Tienen/ sprinttraining Leuven	Training Tienen/ Fietsen interval: +/- 1u: 20min opw Z1 - 2x (8x 20" Z4 - 20" Z1) 8min rust tussen - 20min cool down Z1	**19u-20u30** Training met Ferre in Tienen	**Rust**	**2 TRAININGEN** **training 1:** Plyos **training 2**: 1u skeeleren langs de vaart (zone 1)	2u fietsen / 1u lopen / 1u skeeleren - duurtraining dus rustig (zone 1)	Plyos 45m - 10m Z1 hr (WU, lopend + oef om los te maken) - 1m Z4 hr (linker been diep zitten, statisch houden)/ 1m Z0 hr (rust) - 1m Z4 hr (rechter been diep zitten, statisch houden)/ 1m Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (squat houding, kleine & snelle bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (linker been, kleine & snelle bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (low walks, 25s vooruit, 25s achteruit)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (squat houding, grote & lange bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (side jumps: op & neer)/ 30s Z0 hr (rust) - 30s Z4 hr (10x scissor jumps per kant) - 5m Z0 hr (rust) - 1m Z4 hr (linker been diep zitten, statisch houden)/ 1m Z0 hr (rust) - 1m Z4 hr (rechter been diep zitten, statisch houden)/ 1m Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (squat houding, kleine & snelle bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (linker been, kleine & snelle bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (low walks, 25s vooruit, 25s achteruit)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (squat houding, grote & lange bounce)/ 10s Z0 hr (rust) - 50s Z4 hr (side jumps: op & neer)/ 30s Z0 hr (rust) - 30s Z4 hr (10x scissor jumps per kant) - 10m Z1 hr (CD, rustig uitlopen/fietsen)	

IEDEREEN **CADET EN OUDER** **ENKEL JEUGD** **WEDSTRIJD**