

Warming-up Fysieke Leerlijn



Warming-up Fysieke Leerlijn Fase 2-6

Warming-up schema A		A	
Oefeningen:			
Bewegingspatroon	Supersets:	Sets	Herhalingen
Squat	Lichaamsgewicht squat, armen vooruit	1	8
Push	Push up incline (hand op bank)	1	8
Lunge	Split squat handen op heupen (herhaligen per zijde)	1	6
Bracing	Elbow plank statisch	1	30 sec
Hinge	Van gebogen romp opstrekken, handen op knieën (+ pause in laagste positie)	1	8
Pull verticaal	Ondersteunde chin-up (met band) duimen naar buiten	1	8
Throw 2 arms	Chest pass athletic stance	1	8
Bracing lateraal	Zijwaartse plank voeten voor elkaar (tijd is per zijde)	1	30 sec
Warming-up schema B		B	
Oefeningen:			
Bewegingspatroon	Supersets:	Sets	Herhalingen
Squat	Lichaamsgewicht squat, armen vooruit	1	8
Push	Push up incline (hand op bank)	1	8
Single leg squat	SB Wall 1 been squat 90 gr, andere been vooruit (herhalingen per zijde)	1	6
Rotate	Split stance rotatie, beide zijden	1	8
Throw 1 arm	1 arm chest pass, half geknield tegenovergestelde zijde (herhalingen per zijde)	1	8
Pull horizontaal	Inverted row incline (45°) voeten op grond	1	8
Hinge	Van gebogen romp opstrekken, handen op knieën (+ pause in laagste positie)	1	8
Bracing	Elbow plank statisch	1	30 sec



Warming-up protocol



Voordat er met een leerlijn trainingssessie gestart kan worden wordt er een warming-up uitgevoerd.

- Je begint rustig met de warming-up door bijvoorbeeld 5 min. te fietsen of te joggen. Voor fase 1 van de fysieke leerlijn is dit je hele warming-up.
- In fase 2 t/m 6 ga je, na de 5 minuten joggen of fietsen, verder met het tweede deel van de warming-up. In dit tweede deel voer je 1 keer warm-up schema A uit en 1 keer warm-up schema B. Deze schema's komen exact overeen met de oefeningen uit leerlijn fase 1.
- Na de uitvoer van de warm-up schema's ga je verder met het uitvoeren van een oefening uit elk "mobiliteits-aandachtsgebied". Dus 1 voor de schouders/bovenrug, 1 voor de heupen en 1 voor de enkels. Om voor voldoende variatie te zorgen kies je voor andere oefeningen dan tijdens je vorige trainingssessie. Van elke oefening doe je 1 set van 10 herhalingen. Bij unilaterale bewegingen maak je 5 herhalingen per kant. De mobiliteitsoefeningen staan in Dartfish.