



Beste speler van MHC Weesp,

Inmiddels is de winterstop begonnen. Dit betekent dat je vaak wat minder bezig bent met het op peil houden van het uithoudingsvermogen en kracht. Om na de winterstop een golf van blessures te voorkomen is het daarom ook belangrijk om aan de belastbaarheid van je lichaam te werken. Doe er je voordeel mee en zorg dat je na de winterstop weer fit op het veld staat.

Opmerking voor zaalhockeyers:

Voor zaalhockeyspelers geldt een aangepast schema, waarbij het verstandig is om tenminste één keer per week een duurloop te doen.

Zie hiervoor de instructies onderaan het schema op de volgende pagina.

Fijne winter en tot in het nieuwe jaar.

Groet,
Angela Zevering
Fysiotherapeut

Trainingsschema winterstop

Week	Maandag	Woensdag	Vrijdag
1	1. Warming up 2. 10 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 10 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 4 x 2 min hoog tempo hardlopen (2 min rust) + 6 x 1min (1min rust) 3. Kracht 4. Cooling down
2	1. Warming up 2. 10 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 10 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 6x1min hoog tempo (1min rust) + 6x50 meter sprint (1 min rust). 3. Kracht 4. Cooling down
3	1. Warming up 2. 15 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax + 6x50 meter sprint. 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 15 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 8 x 1 min aanzetten (1 min rust) 3. Kracht 4. Cooling down
4	1. Warming up 2. 20 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 20 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 4 x4 min hoog tempo (2 min rust) + 6x50 meter sprint (1 min rust). 3. Kracht 4. Cooling down
5	1. Warming up 2. 25 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 25 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 6x4 minuten hardlopen + 8 x 1 min aanzetten (1 min rust) 3. Kracht 4. Cooling down
6	1. Warming up 2. 30 min Duurloop hartslag op 70-75% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 30 min Duurloop hartslag op 75-80% van HfMax 3. Kracht 4. Cooling down	1. Warming up 2. 6x4 minuten hardlopen + 8 x 50 meter sprint (1 min rust) 3. Kracht 4. Cooling down

* Of dinsdag, donderdag, zaterdag. Als er maar 1 dag rust tussen de trainingen in zit.

*HfMax = Maximale hartfrequentie: 220 – leeftijd.

Voor zaalhockeyers, minstens 1x duurloop per week als volgt:

1e week: wk4 - blokje maandag (20 min)

2e week: wk 4 - blokje woensdag (20 min)

3e week: wk 5 - blokje woensdag (25 min)

daarna: wk 6 - blokje woensdag (30 min)

Warming up:

1. Foamrollen:

- Kuit
- Hamstring
- Bilspieren
- Bovenbeen voorzijde

2. Loopvormen:

- 2 rondjes joggen
- Knie heffen
- Hakken billen
- Kruispas

3. Dynamisch rekken (bewegend rekken):

- Kuit
- Hamstring
- Bilspieren
- Bovenbeen voorzijde
- Rug

Kracht:

- 3x15 squats
- 3x10 lunges (op de plaats of lopend)
- 3x15 calf raises
- 3x30 seconde planken voorwaarts en zijwaarts

Cooling down:

Statisch rekken (stilstaand):

- Kuit
- Hamstring
- Bilspieren
- Bovenbeen voorzijde
- Rug