

ANAEROOB – conditie



WARMING-UP - TIKKERTJE

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 50-60% van de HF max
- > OMNI schaal 5-6

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiekbaan
- > 10 minuten

OEFENING OPTIE: LOPEN OP MUZIEK

- > Een kind of de trainer is de tikker, de rest van de kinderen rent voor hem/haar weg. Wie getikt wordt, is de nieuwe tikker. Omdat het met een racerunner moeilijk is om iemand te tikken zonder te botsen, kan er mogelijk gebruik worden gemaakt van een "verlengde arm", bijvoorbeeld een isolatiebuis.



OEFENING - RACERUNNEN

INTENSITEIT > ZWAARTE > ZO SNEL OF ZO HARD MOGELIJK

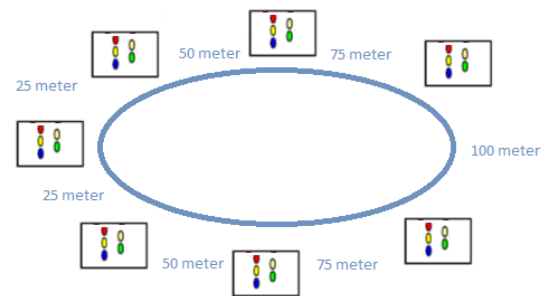
- > 80-100% van de HF max of OMNI schaal 9-10

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiekbaan, 7 pylonnen & stopwatch

OEFENING OPTIE : PYRAMIDE RUN

- > Elk kind rent op zijn eigen tempo. Variant: dit kan ook een individuele training zijn.
- > De trainer legt 7 pylonnen op een bepaalde afstand van elkaar (zie tekening).
- > De kinderen starten bij de eerste pylon. Ze gaan van start en rennen van pylon A naar pylon B, oftewel 25 meter. Bij pylon B houden ze een korte rustpauze van 2 tot 5 keer de duur van de sprint, bijvoorbeeld 3 minuten. Na de rustpauze gaan de kinderen weer van start, ze rennen van pylon B naar pylon C, oftewel 50 meter. Bij pylon C houden ze weer een korte rustpauze. Zo lopen de kinderen het hele rondje.
- > Afhankelijk van het niveau van de kinderen, kunnen de afstanden verlengd worden (meerdere herhalingen binnen een les). De trainer houdt de tijd bij per kind.



COOLING DOWN

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 50-60% van de HF max
- > OMNI schaal 5-6

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiekbaan

OEFENING OPTIE

- > De kinderen lopen het rondje (400 meter) rustig uit met elkaar.