

AEROBE TRAINING



WARMING-UP

INTENSITEIT > ZWAARTE

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

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiekbaan
- > 10 minuten

OEFENING OPTIE: POLONAISE

- > De kinderen lopen achter elkaar. Degene die voorop loopt kiest de route. Wanneer de trainer in zijn handen klapt moeten ze de andere kant op lopen, achteruit lopen of rondje draaien op de plaats. Alles is hier mogelijk!



DUURTRAINING

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 40-80% van de HF max
- > OMNI schaal 6-8

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiekbaan & 20-40 minuten

Week	Duur inspanning	Duur actieve rust	Aantal series	
Maand 1	4 min	4 min	3	40-50% HF*1
Maand 2	4 min	4 min	5	50-60% HF*2
Maand 3	5 min	5 min	4	55-60% HF
Maand 4	6 min	6 min	5	60-70% HF
Maand 5	6 min	6 min	5	70% HF
Maand 6	10 min	10 min	2	70-80% HF
Maand 7	10 min	10 min	2	75-80% HF*3

TRAININGSOPBOUW

- > Elk kind rent op zijn eigen tempo. De kinderen proberen een zo groot mogelijke afstand af te leggen in een constant tempo.
- > In de tabel staat de trainingsopbouw beschreven met een voorbeeld van hoe je de inspanning kunt opbouwen over 7 maanden. De aerobe training zal bestaan uit een inspanning-rustverhouding van 1:1. De training bestaat uit 3-10 minuten inspanning, afgewisseld met 3-10 minuten actieve rust.

*1 doel: Laag belastbare kinderen beginnen op een lager niveau om de algemene belastbaarheid te vergroten.

*2 doel: Het maximale aerobe duuruithoudingsvermogen verbeteren. Bij kinderen die redelijk tot goed belastbaar zijn kan op dit niveau worden begonnen.

*3 doel: Voor niet-sporters is het maximum 75 à 80% van de HF.



COOLING DOWN bewegen als een slang

INTENSITEIT > ZWAARTE

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

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > deel atletiekbaan & pylonnen

OEFENING OPTIE

- > Eén kind loopt voorop, de anderen gaan er achteraan en ze lopen heel rustig naar de pylonnen en ruimen die op als een lange kronkelende slang.