

Inleiding trainingschema's RaceRunning



Print de trainingsschema's dubbelzijdig uit, voor een handig geheugensteuntje tijdens de trainingen. Print hierbij niet de inleiding uit, zodat je de juiste plaatjes bij het juiste trainingsschema hebt.



Verdere uitleg en onderbouwing van de voedingstips en de oefeningen zijn te vinden in het document eindverslag RaceRunner onder het kopje uitleg trainingsschema's.



Onderaan het document is een schema met huiswerk oefeningen te vinden. Print deze uit en geef deze mee aan de kinderen.



Dit plaatje geeft aan dat er een foto aan de achterzijde van het document te vinden is voor visuele ondersteuning.

Korte uitleg

De trainingen zijn gebaseerd vanuit het basisprincipe voor opbouw van sporttraining. Beginnen met de opwarming en vervolgens rekken, krachttraining en cooling down.

De projectgroep heeft dit de ORKAA-Methode genoemd. ORKAA staat voor: Opwarmen, Rekken, Kracht, Activiteiten en Afsluiting. Door middel van ORKAA wordt er aandacht besteed bij het behalen van de onderdelen, als alle vijf de onderdelen zijn volbracht is er sprake van een goede training (Voorkomblessures, n.d.).

Er wordt gewerkt vanuit verschillende doelen om het trainingsschema op te bouwen. De doelen van de drie schema's zijn allemaal gekoppeld aan een aantal weken om de volgorde van opbouw aan te geven. Belangrijk is hierbij te onthouden dat elke atleet zich op zijn eigen tempo ontwikkelt.

Het eerste schema richt zich vooral op het kennis maken met de racerunner. Het leren draaien, sturen, afzetten, starten en stoppen.

Het tweede schema richt zich vooral op het verbeteren van het anaerobe vermogen.

Het derde schema richt zich vooral op het optimaliseren van het anaerobe vermogen het aerobe vermogen op te bouwen.

Kinderen 4-12 jaar

De focus van de training van deze leeftijdscategorie is het spel. Kinderen tussen de 4-12 levensjaar integreren fundamentele vaardigheden, zo ontstaan er vanaf zes jaar complexere vaardigheden. Om deze vaardigheden te ontwikkelen wordt er gebruik gemaakt van spelvormen. Het gaat nog niet om de competitie, maar om de opbouw van het gebruik van de racerunner en het plezier van de sport. De activiteiten zijn gebaseerd op de aerobe en de anaerobe trainingen. Beide energiesystemen worden gebruikt omdat de spelvormen kunnen variëren in duur en moeilijkheidsgraad.

De training bestaat uit:

- Warming up (**Opwarming**) 5-10 minuten
- Stretchen (**Rekken**) 5-10 minuten
- Kracht (**Kracht**) 5-10 minuten
- RaceRunning (in een spelvorm) (**Activiteiten**) 20-30 minuten
- Cooling-down (**Afsluiting**) (Voorkomblessures, n.d.) 5-10 minuten

(Huiswerkoefeningen meegeven indien mogelijk, uitvoering onder begeleiding van ouders. Eventuele foto's van de oefeningen kunnen hierbij meegegeven worden).

Kinderen 13-18 jaar

Vanaf 12 jaar worden complexere vaardigheden omgevormd tot sportvormen. Rondom de tienerjaren wordt er meer gericht op de conditie en krachttraining, hierbij wordt er meer gericht op de aerobe training. De training van deze leeftijdsgroep wordt meer gericht op duursport en participatie aan evenementen, maar ook op recreatie.

De training bestaat uit:

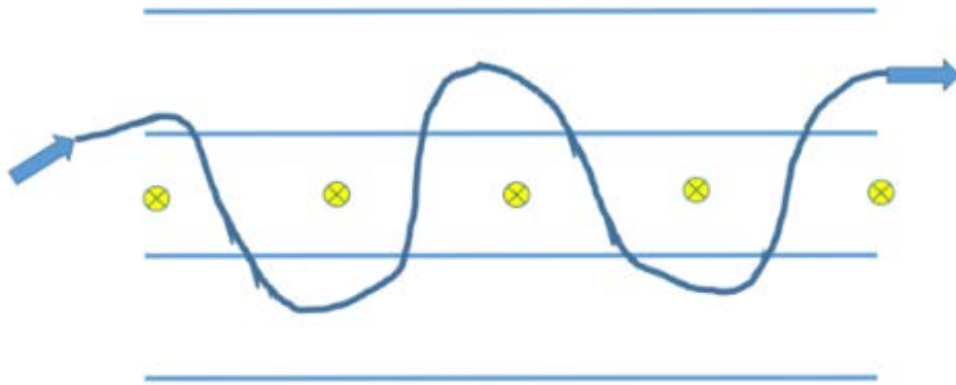
- Warming up
- Stretchen
- kracht
- RaceRunning (conditietraining)
- Cooling-down

Het trainingsschema loopt voor 16 weken en er worden 2 sessies per week gehouden. Uit de richtlijn fysieke training bij Cerebrale Parese wordt er geadviseerd: minimaal 1-2 sessie bij conditie training en 2-4 sessies voor krachttraining. Om de effectiviteit van de trainingen te controleren worden, halverwege het traject, de resultaten van de 100 sprint en de 6 minuten RaceRunning beoordeeld.

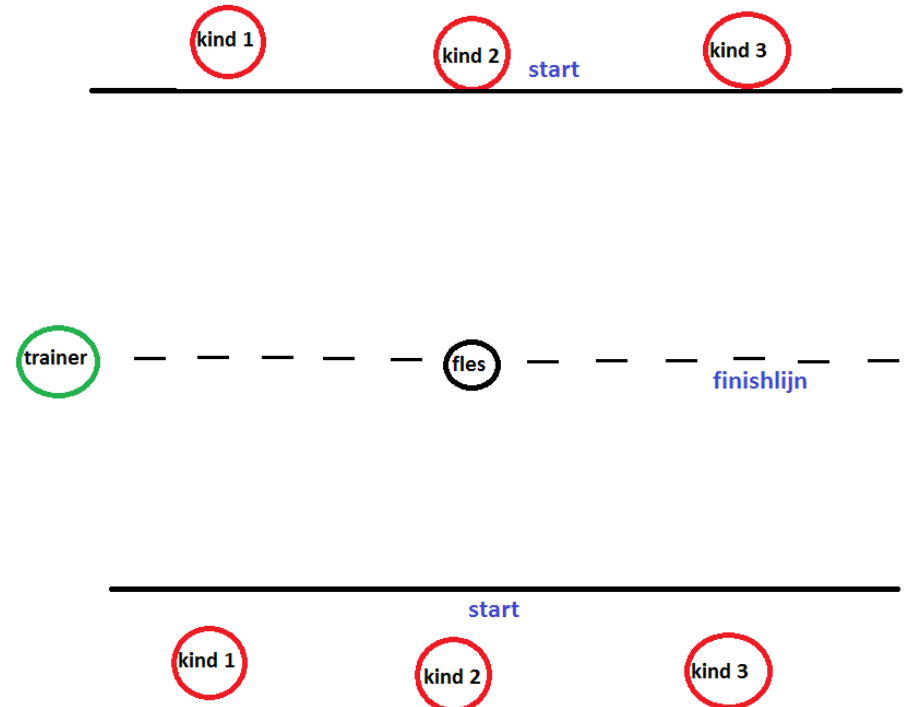
Trainingschema's





Doelgroep: 4 t/m 11 jaar Doel: Kennismaken met de RaceRunner Week: 1 t/m 4 Voedingstips: Tot 1 uur voor de training iets licht verteerbaars eten * zie variatielijst		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Annemaria koekoek. Iedereen staat achter de lijn, behalve 1 persoon die staat 10 meter verderop met zijn rug naar de rest toe.	Mogen dichterbij beginnen.	Moet bijv. met één been afzetten.	Begint verder weg,.
Oefening 2	Stoplicht. Bij het opsteken van een groen bord (voorwerp) moeten de kinderen gaan rennen, bij het rode bord moeten ze stoppen. Oranje geeft langzaam lopen aan.			
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen.  Herhaal 1 huiswerkoefening uit het schema			
Kracht Oefening 1	Commando... de trainer roept steeds commando met een oefening erachteraan. Stampen, knie heffen, rennen, appels plukken, twist.			
Oefening 2	 Verzin zelf ook leuke variaties Tijdbom. Stop een eierwekker in een doosje. De groep staat in een cirkel. De trainer roept steeds één oefening zoals armen omhoog of opzij. Als iedereen dit gedaan heeft mag de doos worden doorgegeven.	Alleen de persoon met de doos doet de oefening.	Degene met een lintje doen mee. (Geef de helft van de groep een lintje)	Iedereen doet met alle opdrachten mee.
Training RaceRunner Oefening 1	Snake. Slalom tussen enkele hoedjes door. 	Grotere afstand tussen de hoedjes.	Afstand tussen de hoedjes verkleinen.	Meer hoedjes plaatsen.
Oefening 2	Rennen op muziek. Als de muziek start moeten de kinderen gaan rennen. Stopt de muziek moeten ze rustig lopen op de plaats. Houdt ongeveer 5 sec rennen, 10 sec rust aan.			
Cooling Down	Flessen. Zet een fles op z'n kop op neer. Aan beide kanten van deze fles staat een team op 5 meter afstand. Om de beurt mag een team proberen de fles om te gooien. Lukt dit mogen ze gaan rennen tot de trainer de fles rechtop heeft gezet. Dan is de andere groep. Wie als eerste bij de fles is. 	Geef een grotere bal om de fles om te gooien.		Geeft een kleine bal om de fles om te gooien.

Training RaceRunner oefening 1: Snake

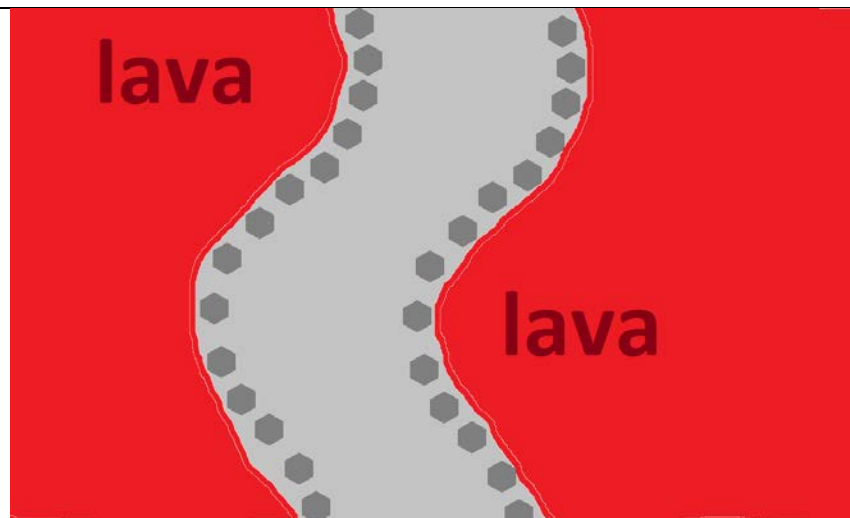







Cooling down: Flessen



Doelgroep: 4 t/m 11 jaar Doel: opbouw anaerobe vermogen Week: week 5 t/m 10 Voedingstips: Verspreid de hoofdmaaltijd in 2 porties, voor en na de training		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Estafette. Maak één of meerdere groepen van 3 of 4. Op een baan van 50 meter loopt er steeds één naar de overkant waar de volgende wordt getikt om terug te lopen.			
Oefening 2	Schippertje mag ik over varen: neem een baan van 20 meter. De trainer staat in het midden en is de tikker. Iedereen probeert aan de overkant te komen zonder getikt te worden. Trainer wint als iedereen getikt is (trainer wint niet).			
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen  Herhaal 1 huiswerk oefening			
Kracht Oefening 1	Doe een dier na. De olifant, de gorilla, de vogel, de muis, de kip, de slang. Maak dit zwaarder door het op het gras te doen.  Maak dieren geluiden!			
Oefening 2	Voetje van de vloer. De trainer probeert de kinderen te tikken. Als een kind de voeten van de vloer heeft kan het niet getikt worden. Als het kind getikt is, is deze af.	Hoeven maar 1 been op te tillen. Wisselen steeds per been.	Moeten beide benen optillen.	Moeten beide benen optillen in een hoek van 90 graden.
Training RaceRunner Oefening 1	Hindernisbaan. Buiten de stenen(hoedjes) ligt lava. Leg het pad af zonder buiten de stenen te komen. Leg een opgerolde handdoek neer waar ze overheen moeten. Dit is gestold lava 	Maak het pad groter	Maak scherpere bochten.	Maak het pad heel smal met scherpe bochten.
Oefening 2	Interval training. 1 keer klappen is langzaam lopen, 2 keer klappen is rennen.  Zet een leuk muziekje aan			
Cooling Down	Hoofd, schouders, knie en teen. Om bij de tenen te komen moeten de kinderen hun voeten optillen.			

Training RaceRunner oefening 1: Hindernisbaan

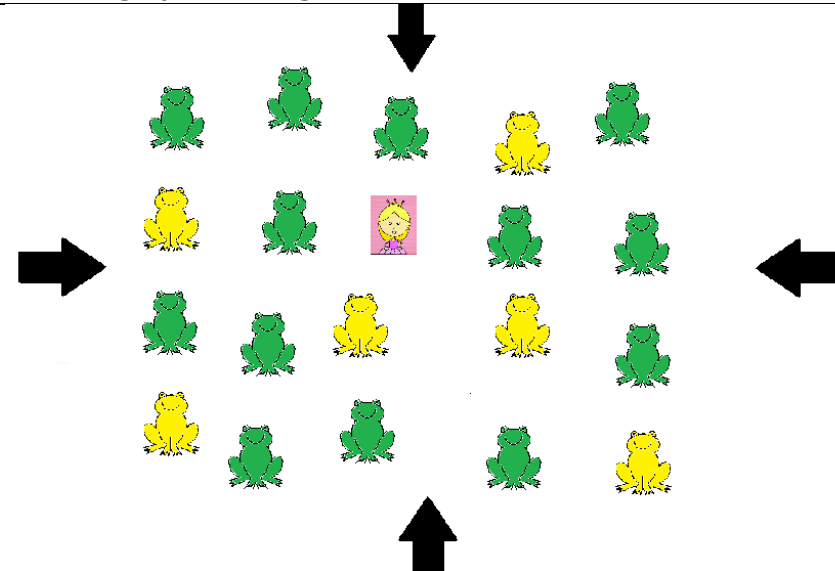


Doelgroep: 4 t/m 11 jaar Doel: Optimaliseren anaerobe en opbouwen aerobe vermogen. Week: 11 t/m 16 Voedingstips: Een glas drinkyoghurt na de training		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Cijferrun. Één iemand mag 6 keer rollen met de dobbelsteen. De rest van de groep rent. Steeds als er een cijfer gerold is moet er een opdracht worden uitgevoerd. Na 6 keer mag de volgende dobbelen.   Verzin zelf andere variaties			
Oefening 2	Zoek de Prinses. Leg in een vierkant kikkers (hoedjes) neer, een aantal met markering. Één hoedje is de prinses. Wanneer hoedje geraakt wordt → omdraaien door trainer, is deze gemarkeerd → strafpunt. Wie als eerste het hoedje met de prinses vindt. 			
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen  Herhaal 1 huiswerk oefening			
Kracht Oefening 1	Limbodansen. Doe deze oefening op het gras. De kinderen zitten in de RaceRunner en moeten zich zo ver mogelijk opstrekken en onder de stok door.		Varieer in hoe hoog de stok gehouden wordt.	
Oefening 2	Parachute bal. Neem een groot doek dat de kinderen allemaal op een punt vasthouden. Leg er een bal op die de kinderen in de lucht moeten houden. Hij mag er niet af vallen.			
Training RaceRunner Oefening 1	De rups. Iedereen loopt op een langzaam tempo, de achterste gaat de voorste inhalen, is deze ervoor start de volgende die achteraan is om de groep in te halen. 	De kinderen mogen met twee benen afzetten om in te halen.	De kinderen mogen met twee benen tegelijk afzetten om in te halen.	De kinderen mogen met 1 been afzetten om in te halen.
Oefening 2	Tijdrun. Begin met 1 min zo snel mogelijk rennen. Bouw dit op tot 3 min zo snel mogelijk.  Meet de afstand			
Cooling Down	Dobbelen. 6 hoedjes op een rij. Het aantal ogen dat gegooid wordt geeft aan naar welk hoedje er gelopen moet worden. Kinderen dobbelen om de beurt. 	Via de zijkant vooruit terug.		Via het midden achteruit terug.

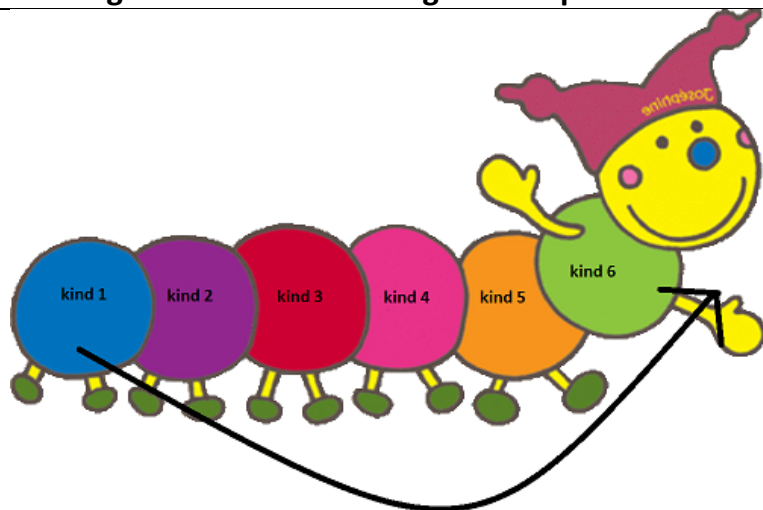
Warming up oefening 1: Cijferrun

-  Hakken naar je billen
-  Achteruit
-  Rechter been
-  Linker been
-  Konijnsprongen
-  Knie heffen

Warming up oefening 2: Zoek de Prinses

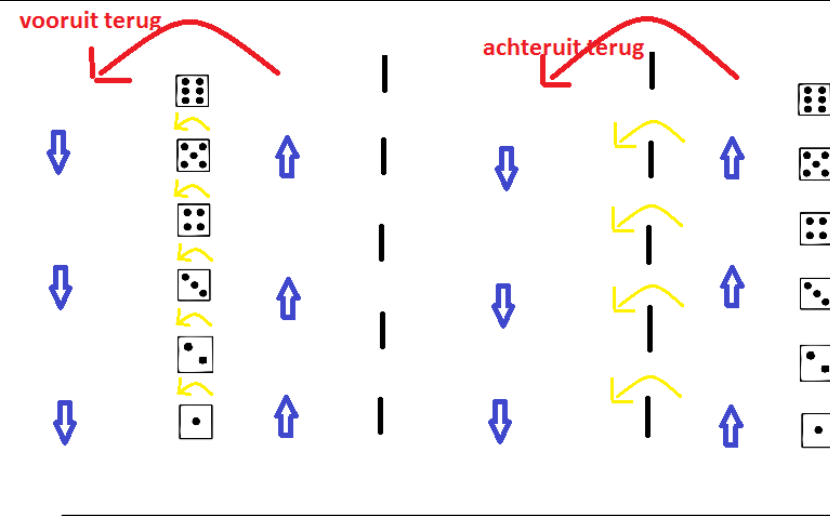


Training RaceRunner oefening 1: De rups



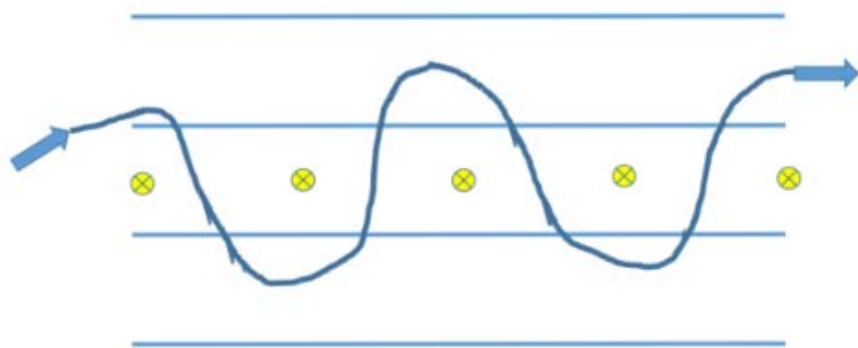
Kind 1 probeert de rest van de kinderen in te halen en sluit vooraan aan

Cooling down: Dobbelen

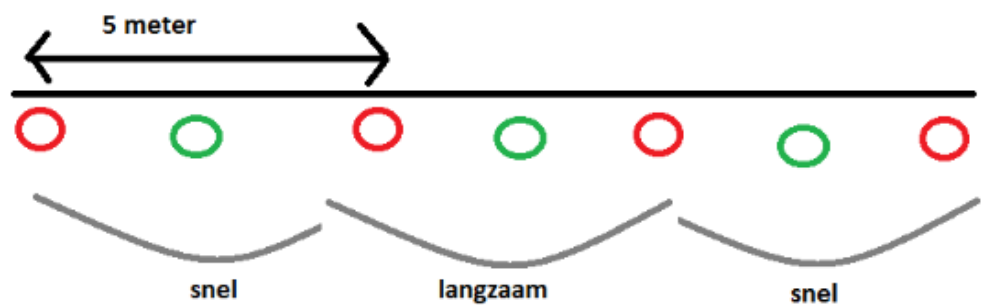
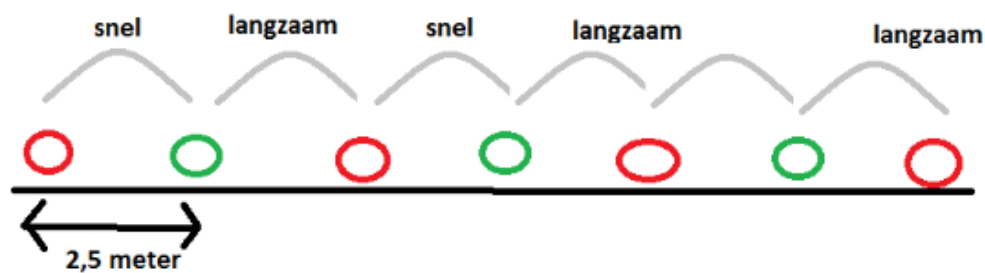


Doelgroep: 12-18 jaar Doel: Kennismaken met de RaceRunner. Week: 1 t/m 4 Voedingstips: Tot 1 uur voor de training iets licht verteerbaars eten * zie variatielijst		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Start/Stop. Lopen op een rechte baan. Bij 1 keer klappen stoppen, de volgende klap is weer starten.	Op een recht stuk vooruit lopen.	Bij deze groep extra aandacht voor het heffen van de knieën.	Bij 1 keer fluiten stoppen en achteruit gaan lopen tot de volgende klap.
Oefening 2	Kris/Kras. Lopen op een rechte baan. Bij 1 keer klappen baan opschuiven naar rechts. Bij 2 keer klappen baan opschuiven naar links.			
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen 💡 Herhaal 1 huiswerkoefening			
kracht Oefening 1	Konijnensprongen. Met twee benen tegelijk zo krachtig mogelijk afzetten. Hierbij wordt geklapt om het tempo aan te geven.	Enkele konijnensprong.	Afwisselen met linker en rechter been.	2 of 3 sprongen achter elkaar. Dit herhalen bij iedere klap.
Oefening 2	Doorgeven maar! RaceRunners staan in een cirkel. Er wordt een voorwerp doorgeven.	Het voorwerp doorgeven aan de volgende in de rij.	Het voorwerp boven je hoofd brengen en dan doorgeven.	Het voorwerp aanpakken, gooien naar de trainer, weer vangen en doorgeven.
Training RaceRunner Oefening 1	Snake. Slalom tussen enkele hoedjes door. 🎯	Grotere afstand tussen de hoedjes.	Afstand tussen de hoedjes verkleinen.	Afstand tussen hoedjes verkleinen en meer hoedjes plaatsen.
Oefening 2	Langzaam snel langzaam snel. Zet over een rechte baan steeds op 2,5 meter afwisselend een hoedje en een pion. Maak steeds snelheid tot de pion en daarna langzaam lopen tot het volgende hoedje. 🎯	Maakt steeds snelheid tussen de pion en het hoedje. Over 2,5 meter.	-	Maakt steeds snelheid tussen de pionnen. Over 5 meter.
Cooling Down Oefening 1	Uitlopen. 4 minuten uitlopen. 💡 Dit kan leuker gemaakt worden door het op muziek te doen.			

Training RaceRunning oefening 1: Snake

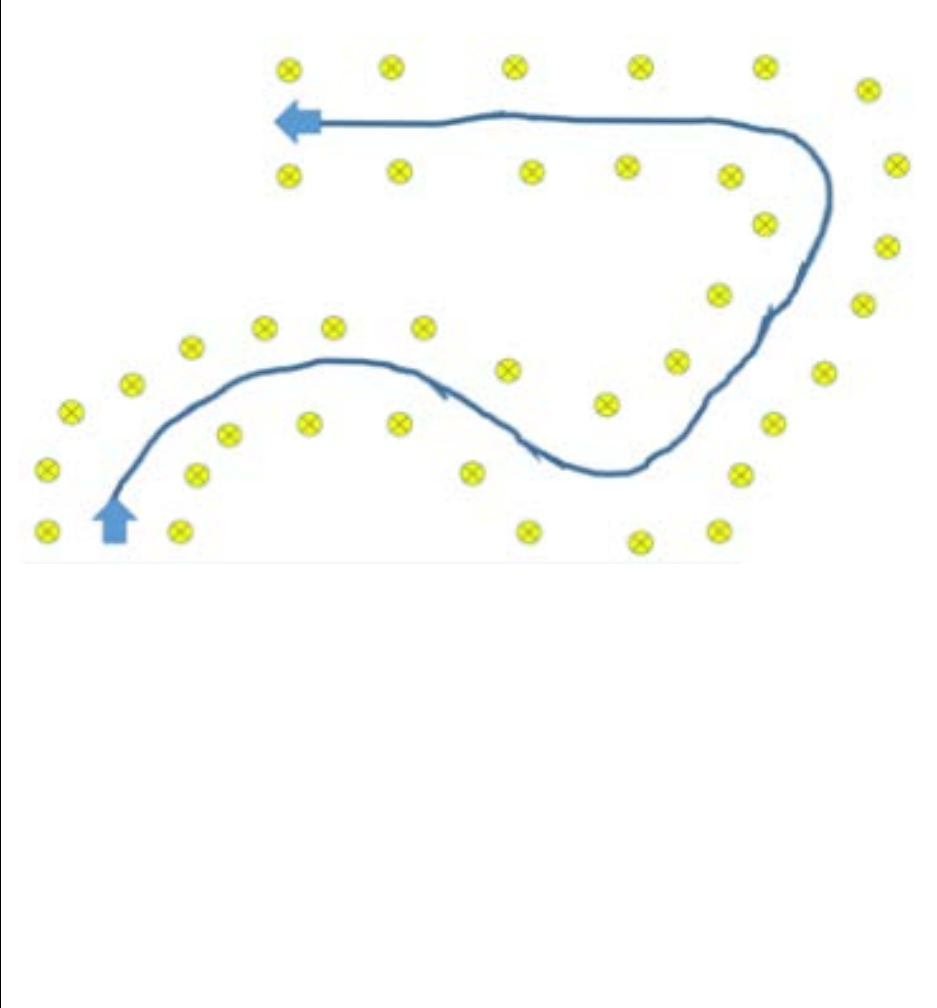


Training RaceRunning oefening 2: Start/Stop

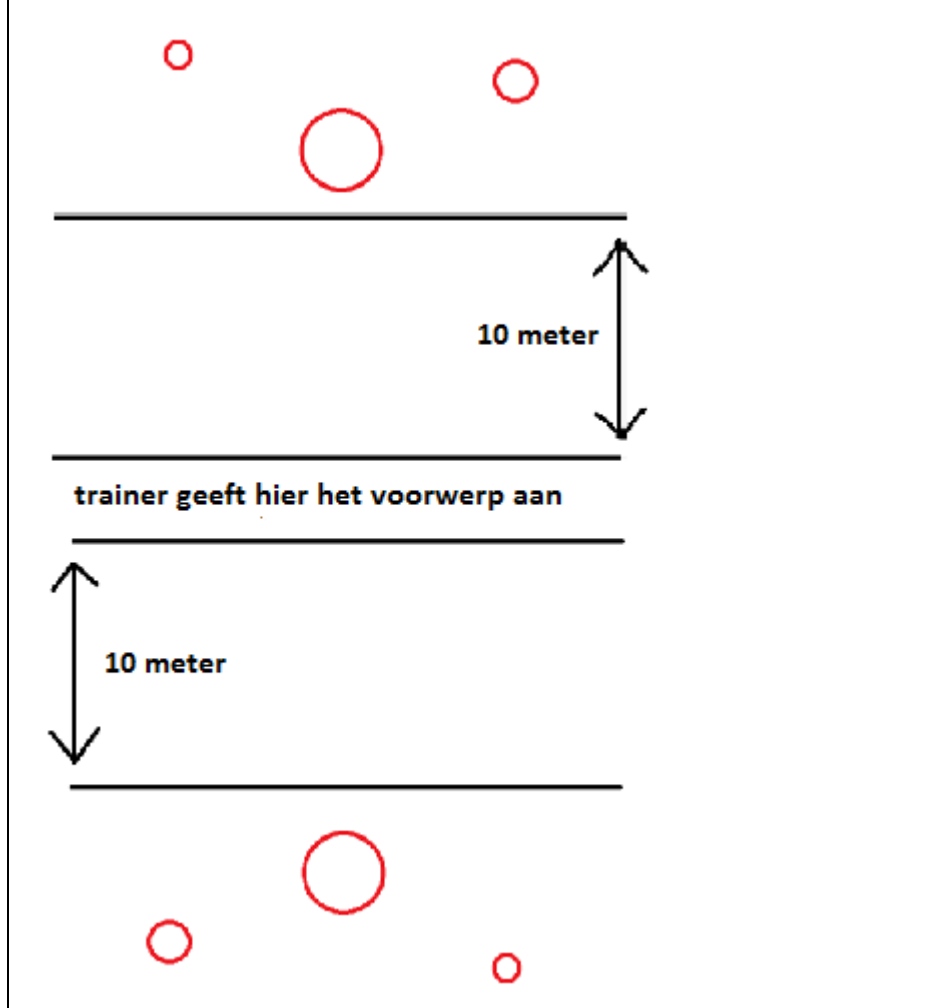


Doelgroep: 12-18 jaar Doel: opbouw anaerobe vermogen Week: 5 t/m 10 Voedingstips: Tot 30 minuten na de training een eiwitrijk tussendoortje eten *zie variatie lijst		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Technische warming up. Lopen op een rechte baan. Geef verbaal aan wat de kinderen moeten doen: wissel tussen links afzetten, rechts afzetten, grote passen, kleine passen.			
Oefening 2	Estafette. Maak één of meerdere groepen van 3 of 4. Op een baan van 50 meter loopt er steeds één naar de overkant waar de volgende wordt getikt om terug te lopen.			
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen 💡 Herhaal 1 huiswerk oefening			
Kracht Oefening 1 Oefening 2	GrasRunnen. Lopen over gras. Er wordt 4 min gelopen, waarbij na 2 min geroepen kan worden om te draaien.		Instructies: Lopen met 1 been, grote passen, etc.	Eventueel kan er een verzwaringsvest met gewichten worden aangetrokken
	Doorgeven maar! Neem een voorwerp (zwaardere bal) en draai deze naast je lichaam van rechts naar links en boven het hoofd.	Lichter/kleiner voorwerp		Zwaardere / groter voorwerp
Training RaceRunner Oefening 1 Oefening 2	Hindernisbaan. tussen de hoedjes door. Probeer zo min mogelijk hoedjes te raken! 📷	Breed pad, geen scherpe bochten.	Meer bochten, smaller pad.	Scherpere bochten.
	Interval training op muziek. 10 sec snel, daarna 20 sec langzaam. Dit opbouwen in de komende weken.			
Cooling Down	Bulls Eye. Pak een voorwerp aan loop naar de lijn op 10 meter en gooi het voorwerp in een doelwit (hoepel). Loop terug hier krijg je het volgende voorwerp van de trainer/ouder. 📷	Licht en klein voorwerp, makkelijk hanteerbaar, groot doelwit, kleine afstand tot doelwit	Middenweg	Zwaar en groot voorwerp, moeilijk hanteerbaar, klein doelwit, grote afstand tot doelwit

Training RaceRunning oefening 1: Hindernisbaan

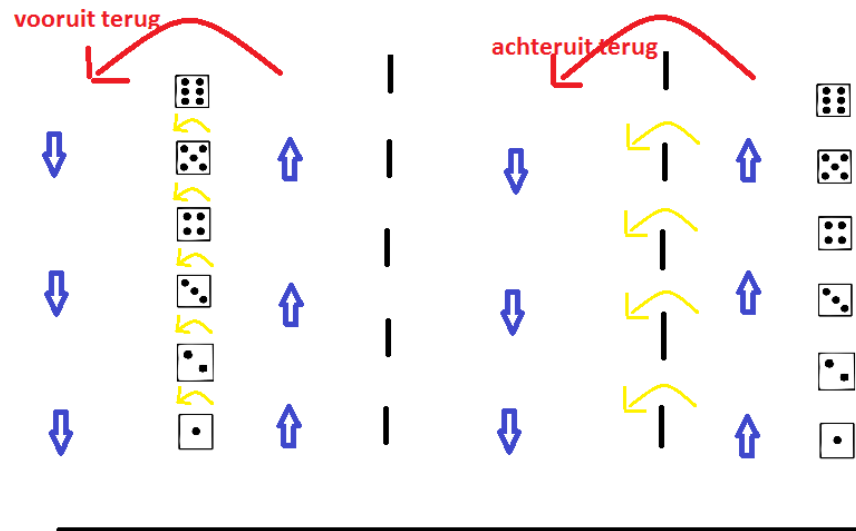


Cooling Down: Bulls Eye

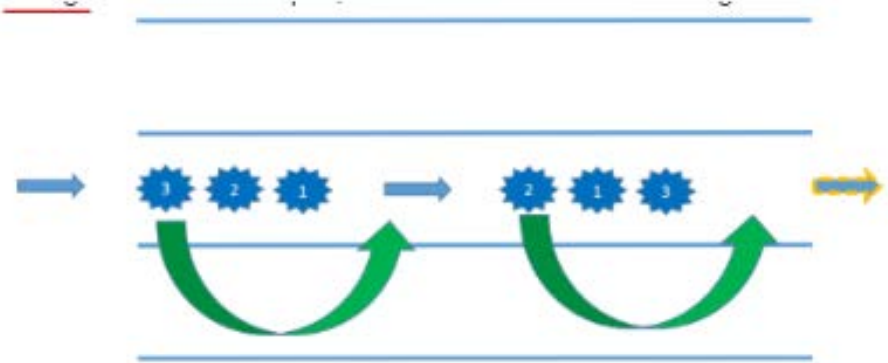


Doelgroep: 12 t/m 18 jaar Doel: optimaliseren anaerobe en opbouwen aerobe vermogen. Week: 11 t/m 16 Voedingstips: voeg 1 dL limonade siroop bij 1L water als dorstlesser		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Warming up Oefening 1	Dobbelen. 6 hoedjes op een rij. Het aantal ogen dat gegooid wordt geeft aan naar welk hoedje er gelopen moet worden. Kinderen dobbelen om de beurt. 🎲	Via de zijkant vooruit terug.		Via het midden achteruit terug.
Oefening 2	Drie op een rij. Iedereen loopt op een langzaam tempo, de achterste gaat de voorste inhalen, is deze ervoor start de volgende die achteraan is om de groep in te halen. 🎯 💡 Geef technische instructies (bv. Alleen rechts of links of 2 benen tegelijk).	Twee op een rij	Drie op een rij	Vier op een rij of snelheid verhogen
Stretch routine	Lichaam draaien, schouders draaien, armen zwaaien, uitvalspas naar achteren, over het stuur, onder het stuur, armen omhoog, hand strekken, voet naar de billen 💡 Herhaal 1 huiswerk oefening			
kracht Oefening 1	Doorgeven maar! Iedereen gaat in een rij achter elkaar staan. Er wordt een bal doorgegeven over het hoofd. Trainer helpt waar nodig is.		Ter verzwaring kan er een medicinbal gebruikt worden	
Oefening 2	Stuurvaardigheden. Sturen met één arm. Beginnen op een recht stuk.	Probeer rechtdoor te rijden.	Probeer kleine bochten te maken	Probeer grotere bochten te maken waarbij je wisselt van baan
Training RaceRunner Oefening 1	Eliminatie. Leg in een vierkant hoedjes neer een aantal met markering. Wanneer hoedje geraakt wordt → omdraaien, is deze gemarkeerd krijgt hij een strafpunt. 🎯			
Oefening 2	Interval training. Houd 3 keer 1 minuut vol om in één tempo te lopen, met steeds ½ minuut een stapvoets tempo tussendoor. Bouw deze op naar 2 keer 3 tot 4 minuten.			
Cooling Down	Overslaan met een strandbal. De RaceRunners gaan in een cirkel staan. De Trainer kan eventueel in het midden gaan staan.			

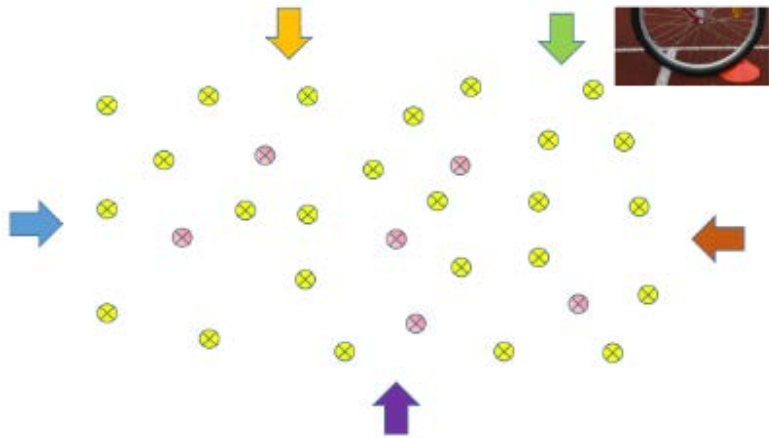
Warming up oefening 1: Dobbelen



Warming Up oefening 2: Drie op een rij.



Training RaceRunner oefening 1: Eliminatie


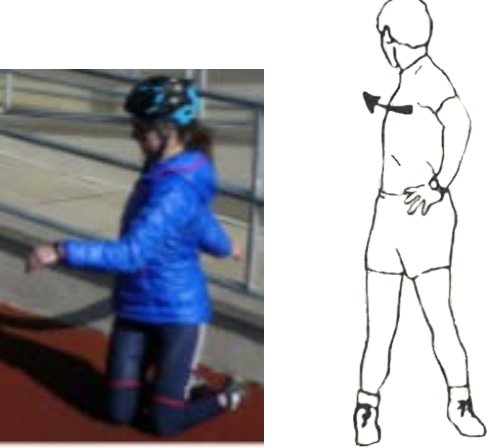





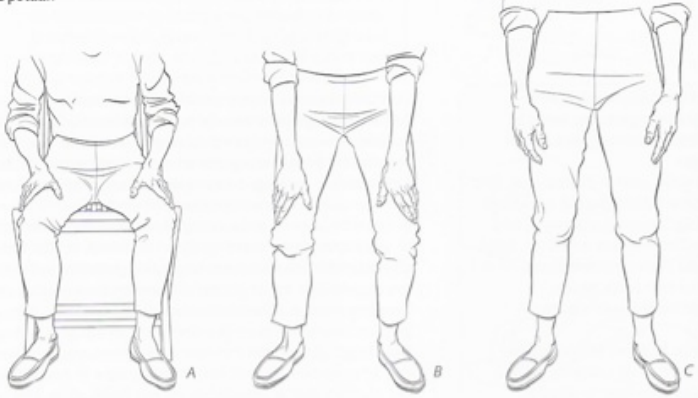


Huiswerkoefeningen

Huiswerkoefeningen De onderstaande oefeningen zijn bedoeld om thuis uit te voeren. Bij voorkeur worden de oefeningen 3x per week uitgevoerd(waarvan 1x tijdens de training). Per keer worden twee oefeningen uitgevoerd, deze mogen zelf gekozen worden. Zorg er wel voor dat er voldoende variatie in de oefeningen zitten. Per oefening zijn variatie vormen beschreven om de oefening makkelijker en moeilijker te maken. Ook hierin kan gevarieerd worden. Er kan zelf gekozen welke onderdelen van de huiswerkoefeningen welke dag uitgevoerd worden. Zorg dat je voor en na de training op de RaceRunner wel de opwarming en afsluiting doet.		Variatie 1	Variatie 2	Variatie 3
Opwarming	Loop op een rustig tempo 5 minuten in evt. met behulp van de RaceRunner.	Rustig tempo	Afwisseling rustig tempo en gemiddeld tempo	Gemiddeld tempo
Stretchen Oefening 1	Side stretch: De heupen en het lichaam blijven gedurende de stretch recht naar voren. Het bovenlichaam wordt zijwaarts gebracht, schuif hierbij met de hand over de zijkant bovenbeen richting de voet. De heupen en het lichaam recht naar voren blijven. Houdt de stretch 15 - 60 seconde aan. In zit: zelfde oefening maar dan in zit uitvoering.	Stretch een klein stukje. Houdt de stretch 15 seconden aan.	Stretch tot je niet meer kan. Houdt de stretch 40 seconde aan.	Stretch tot je niet meer kan met je armen boven je hoofd. Houdt de stretch 60 seconde aan.
Oefening 2	Twist. Tijdens de stretch blijven de heupen recht naar voren. Nu wordt het bovenlichaam gedraaid, zodat je rek voelt. In zit: zelfde oefening als hierboven uitgelegd maar zittend op de knieën. Houdt de stretch 15-60 seconden aan.	Stretch een klein stukje. Houdt de stretch 15 seconde aan.	Stretch tot je niet meer kan. Houdt de stretch 40 seconde aan.	Stretch tot je niet meer kan. Je armen gaan mee in de beweging. Houdt de stretch 60 seconde aan.
Oefening 3	Rekken van de kuiten. Eén been wordt naar achteren gezet. De ander blijft staan. Nu wordt de voorste knie iets gebogen, waardoor er rek in de	Stretch een klein stukje.	Stretch tot je niet meer kan.	Stretch tot je niet meer kan. Je armen gaan mee in de

Oefening 4	<p>kuiten optreed. In zit: Ga op een stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond. Schuif de voet zo ver mogelijk plat over de grond naar achteren. Houdt de stretch 15-60 seconden aan. Let erop dat de hiel op de grond blijft.</p>	Houdt de stretch 15 seconde aan.	Houdt de stretch 40 seconde aan.	beweging. Houdt de stretch 60 seconde aan.
	<p>Rekken van de bovenbenen. Één been blijft recht, van de andere wordt de knie gebogen en de voet richting de billen gebracht. Houdt de stretch 15-60 seconden aan.</p>	Stretch een klein stukje. Houdt de stretch 15 seconde aan.	Stretch tot je niet meer kan. Houdt de stretch 40 seconde aan.	Stretch tot je niet meer kan. Houdt de stretch 60 seconde aan.
	<p>In zit: zitten met de billen op de enkels.</p>			
Kracht Oefening 1	<p>Opstaan uit stoel: de stoel of het bankje is op kniehoogte. Indien dit lastig is kunnen de voeten worden tegen gehouden voor meer steun. Aanbevolen wordt een stoel met leuning. Herhaling: 3 x 15</p>	Opstaan met behulp van een beugel aan de muur.	Opstaan met de handen op knie hoogte van het bankje	Opstaan zonder handen (evt ondersteuning van ouder)
Oefening 2	<p>Knie heffen: indien dit mogelijk is wordt deze oefening op een been uitgevoerd. De knie wordt gebogen in 90 graden en omhoog gebracht en weer langzaam teruggebracht. Als dit niet lukt wordt het in zit gedaan. Herhaling: 3x 15 per been</p>	De oefening wordt zittend op een stoel uitgevoerd	De oefening wordt met behulp van een beugel aan de muur.	De oefening wordt zonder steun uitgevoerd.
Oefening 3	<p>Dynaband heup: Ga zitten op een stoel. Zorg dat de knieën 90 graden gebogen zijn. Plaats de dynaband om de knieën, zorg dat de dynaband op spanning komt. Beweeg de benen uit elkaar en weer rustig terug. De voeten blijven op de plek staan. Deze oefening kan eventueel ook in rugligging worden uitgevoerd. Herhaling: 3x 15</p>	De oefening wordt zittend op een stoel uitgevoerd, de stoel heeft geen leuning nodig, dit kan juist beperkend werken.	De oefening wordt uitgevoerd met behulp van een beugel aan de muur.	De oefening wordt zonder steun uitgevoerd.

	<p>Been strekken: Doe de dynaband om de enkel (of een zandzakje). Maak de dynaband vast aan de onderkant van de rolstoel (voetenplank of voorste wiel). Strek de knie door de voet omhoog te brengen en laat deze weer rustig terugkomen. De andere voet blijft op de voetenplank</p> <p>Herhaling: 3x 15</p>	<p>De oefening wordt uitgevoerd zonder dynaband of zandzakje.</p>	<p>De oefening wordt uitgevoerd met een lichte weerstand van de dynaband of een licht gewicht om de enkel.</p>	<p>De oefening wordt uitgevoerd met een zware weerstand van de dynaband of een zwaar gewicht om de enkel.</p>
Training RaceRunner	<p>Gebruik een recht stuk van de weg. In de kolommen hiernaast zijn oefeningen te vinden die uitgevoerd kunnen worden.</p> <p>In de RaceRunner: kunnen de kinderen zelf doen, of geholpen worden waar nodig.</p> <p>Er kan ook een lang stuk achtereen gelopen worden. Probeer hierbij je snelheid te verhogen en je afstand te vergroten.</p>	<p>Knieën omhoog liften;</p> <p>Gebruik één been;</p> <p>Probeer op je tenen af te zetten;</p>	<p>Gebruik één hand om te sturen;</p> <p>Twee stappen afzetten met rechts, twee stappen afzetten met links en zo verder.</p>	<p>Houdt het voorwiel recht (zonder veer);</p> <p>Achteruit rijden;</p> <p>Konijnensprongen;</p>
Afsluiting	<p>Loop op een rustig tempo 5 minuten in evt. met behulp van de RaceRunner.</p>	<p>Rustig tempo</p>	<p>Afwisseling rustig tempo en gemiddeld tempo</p>	<p>Gemiddeld tempo</p>

Stretch oefening 1: Side Stretch	Stretch oefening 2: Twist	Stretch oefening 3: Rekken van de kuiten	
 <p>In zit In stand</p>	 <p>In zit In stand</p>	 <p>In stand</p>	 <p>In zit</p>
Stretch oefening 4: rekken van de bovenbeenspieren (quadriceps)		Kracht oefening 1: Opstaan uit een stoel	
 <p>In stand</p>	 <p>In de RaceRunner</p>	 <p>In zit</p>	<p>Opstaan</p>  <p>Albeelding 9.1 Opstaan</p>
Kracht oefening 2: Knieheffen		Kracht oefening 3: trainen bovenbeenspieren	

(abductoren)



In stand



In zit



In zit



In ruglig