Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Halve Fond - Fond - Steeple

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Rompstabiliteit	Loopspecifieke kracht	Hordentechniek & Steeple	Sprongtraining	VIAD bepalen	Loopspecifieke kracht
Key-point 2	Loopscholing: rotaties	Snelheid	Loopscholing: rotaties	Loopscholing: bekken	Rompstabiliteit	VO2max / vLamax
10'	Opwarming 15' herstel duurloop stretching & beweeglijkheid	Opwarming 15' herstel duurloop stretching & beweeglijkheid	Opwarming 15' herstel duurloop stretching & beweeglijkheid	Opwarming 15' herstel duurloop stretching & beweeglijkheid	Opwarming 10' herstel duurloop + uitleg testmodaliteit	Opwarming 15' herstel duurloop stretching & beweeglijkheid
20'						
30'						
40'	Loopscholing - I (actieve voetplaatsing)	Loopscholing - I (actieve voetplaatsing)	Loopscholing - I (actieve voetplaatsing)	Loopscholing - I (actieve voetplaatsing)	VIAD-test (het bepalen van de individuele anaërobe drempel en een richtlijn voor duurloop-tempo's)	Loopscholing - I (actieve voetplaatsing)
50'						
1u00	Horden (beweeglijkheid)	Loopspecifieke kracht (coördinatiegerichte krachttraining met expliciete transfer naar loopbeweging)	Horden (techniek & steeple)	Sprongtraining (NMT: accent op kwaliteit & uitvoering)		Loopspecifieke kracht (coördinatiegerichte krachttraining met expliciete transfer naar loopbeweging)
1u10						
1u20	Rompstabiliteit (basisvorm)			Loopscholing - III (plaatsing bekken)		
1u30						
1u40	Loopscholing - II (lengte-as rotaties)	Snelheid (a-lactisch)	Loopscholing - II (lengte-as rotaties)	Capaciteit-training (VO2max / vLamax)	Rompstabiliteit (basisvorm)	Capaciteit-training (VO2max / vLamax)
1u50						
2u00	Nabespreking	Nabespreking	Nabespreking	Nabespreking	Nabespreking	Nabespreking