Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Horden

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	horde - impuls	1pasritme	3passenritme	5passenritme	specifieke beweeglijkheid	ritmelopen
Key-point 2			Frequentie		volume horde - beweeglijkheid	snelheid van beweging
10'	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching
20'						
30'	stabiliteit & proprioceptie	stabiliteit & proprioceptie	stabiliteit & proprioceptie	stabiliteit & proprioceptie	stabiliteit & proprioceptie	stabiliteit & proprioceptie
40'	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	hordebeweeglijkheid met/zonder horde
50'	loopABC	loopABC	loopABC	loopABC	loopABC	loopABC
1u00	voet- en enkelwerk met/zonder horde	startscholing	huppeloefn globaal	voet- en enkelwerk met/zonder horde	stapoefn met horden	horde-oefeningen met accent op snelheid van bewegingsuitvoering
1u10'						
1u20'	horde-impuls via huppel-hink-loopoefn	1pasritme analytisch en globaal	3passenritme frequentie analytisch en globaal	5passenritme analytisch en globaal	medecinebaloefn	sprongscholing in verschillende situaties
1u30'						
1u40	1pasritme op hoogte volgens technisch niveau		3passenritme met opdrijven van intervallen	overgang 5passen naar 3passenritme	huppeloefn met horden	ritmelopen in uithouding - aanpassing verschillende ritmes
1u50		start naar 1°horde			voet-enkelwerk met mini-horden	
2u00	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down