



Inhoud provinciale trainingen

Discipline: Sprint

	<u>Training 1</u>	<u>Training 2</u>	<u>Training 3</u>	<u>Training 4</u>	<u>Training 5</u>	<u>Training 6</u>
Key-point 1	loopABC	techniekscholing klauwen	paslengte	startactie	werpABC	sprongscholing
Key-point 2	versnellings- vermogen	pasfrequentie	versnellingsfase	eerste versnellingsfase	beweeglijkheid	ritmelopen
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'	looptechniek a.h.v. skipping - heellifts - voet- en enkelwerk	voet- en enkelwerk	oefenvormen strekfase	looptechniek a.h.v. skipping - heellifts - voet- en enkelwerk	hordebeweeglijkheid met/zonder horde	loopABC
50'		techniekscholing klauwen	paslengte		stapoeftn	sprongscholing
1u00	versnellingswerk met techniekaccenten en hulpmiddelen	pasfrequentie		versnellingsfase zonder startblokken	startblokken - plaatsing - houding - startactie	
1u10						
1u20						
1u30	circuit - looptechniek met hulpmiddelen en aandachtspunten	looptechniek in uithouding	korsetvorming	initiële versnelling uit startblokken	technische versnellingen	lenigheid en beweeglijkheid
1u40						
1u50	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down	cooling down
2u00						