Voorstel symposium provinciale trainingen

Discipline: Verspringen

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6
Key-point 1	Sprongscholing	Aanlooptechniek/ looptechniek	Aanloop-afstootverbinding	Aanloop	Looptechniek	Algemene sprongscholing
Key-point 2	Afstootcoördinatie	Aanloop-afstootverbinding	Aanloop	Volledige techniek	Kracht/stabilisatie	Gymnastische vaardigheden
10'	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching	Opwarming + stretching
20'						
30'	Stabilisatie: romp	Stabilisatie: enkel + romp	Stabilisatie: enkel + romp	Stabilisatie: romp	Stabilisatie: enkel	Stabilisatie: enkel + romp
40'						
50'	Looptechniek	Looptechniek	Looptechniek	Looptechniek	Looptechniek	Looptechniek
1u00	Huppeloef (coördinatie)		Aanlooptechn. oef. (accenten hoge knie, grond actief aanval-len, lang uitduwen)	3pasaanloop met sprong	Versnellingslopen met verschillende looptechnische accenten	Versnellingslopen
1u10	Sprongscholing: loopsprongen, hinken, combinatieoef	Aanlooptechn. oef. (accenten zie tr. 3)	Ritmescholing mbv hindernissen, latjes,...	5-pasaanloop met sprong		Krachtoef eigen lich.gewicht en medecineballen
1u20		Sprongscholing (huppeloef) met dissociatie			Stabilisatie: romp	
1u30	Afstoot-coördinatie		3pasaanloop met sprong	7pasaanloop met sprogn		Algemene sprongscholing: huppeloef, horizontale en verticale sprongen, zowel twee als éénbenig
1u40		3-pas aanloop met impuls en sprongoef	Volledige aanloop:ritme, progressieve opbouw	Integratie van alle technische elementen in volledige sprong	Krachtoefn mbv eigen lich.gewicht en medecineballen	
1u50	Korte aanloop met sprong (accent op actieve afstoot en lange zweeffase	5-pasaanloop met sprongoef				
2u00	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down	Cooling down