

Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Het tennis performance schema 1 is bedoel om je explosiviteit te verbeteren middels krachtoefeningen. Het omvat kracht vormen van spieren die je nodig hebt om je explosiviteit te verbeteren. Daarnaast explosieve vormen die op hoge snelheid dienen uitgevoerd te worden. Ben je niet gewend om te trainen met een aquabag vul deze dan in het begin met 3-5L en zorg eerst voor een goede uitvoering en controle.

Bovenlichaam oefeningen: Bij kracht oefeningen is de aanzet rustig (2 sec) en de teruggaande beweging ook (2 sec)

Oefening:	Week 1 W: 60%	Week 2 W: 60%	Week 3 W: 60%	Week 4 W: 60%	Week 5 W: 60%	Week 6 W 70%	Week 7 W 70%	Week 8 W 70%	Week 9 W 80%	Week 10 W 80%
1. Lunge voorwaarts + push Video: https://youtu.be/5QnwkvK5GWA PDF uitleg:	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min
2. Lunge aqua rond de wereld Video: https://youtu.be/wuu-dmOc600 PDF uitleg:	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min
3. Squat met pull 2 armen Video: https://youtu.be/vxU-w0TdtcQ PDF uitleg:	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min
4. Deadlift + zijwaarts Video: https://youtu.be/HRiWQB5_gwM PDF uitleg:	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min
5. Biceps Curl 2 armen Video: https://youtu.be/RMCRHTjszuo	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min	S:4 R:8 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P)

Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Oefeningen Core:

Oefening:	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
1. Aquatrainer rond de wereld Video: https://youtu.be/XFg7T5evdHk PDF uitleg:	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:15 P: 2 min	S:4 R:15 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
2. Aquatrainer swing langs 1 kant Video: https://youtu.be/uHGCVHpW07I PDF uitleg:	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:12 P: 2 min	S:4 R:15 P: 2 min	S:4 R:15 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P)

PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core

Uitvoering, afhankelijk van doelstelling



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

UITHOUDINGSVERMOGEN:

4 series 15-25 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-40% 1RM

Tempo: Langzaam

HYPERTROFIE:

3-5 series 8-12 reps

Rust: 1.5-2 min.

Gewicht: 60-70-80% 1RM

Tempo: Langzaam

SNELKRACHT:

3-5 series 10 reps in 10 sec.

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 60-70% 1RM

Tempo: Hoog

EXPLOSIVITEIT:

3-5 series 3-6 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-60% 1RM

Tempo: Zeer hoog

Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core

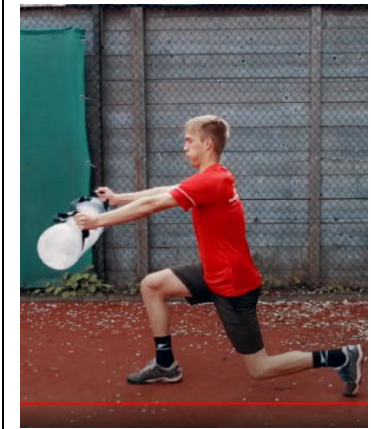
Oefeningen, nader toegelicht



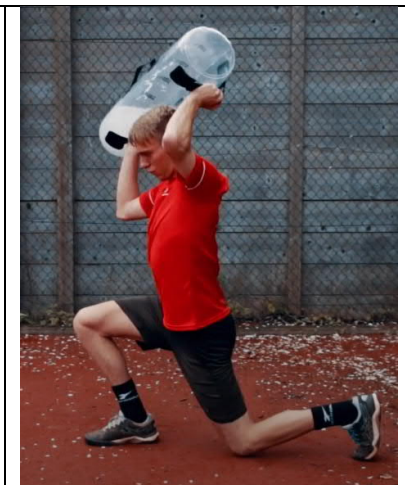
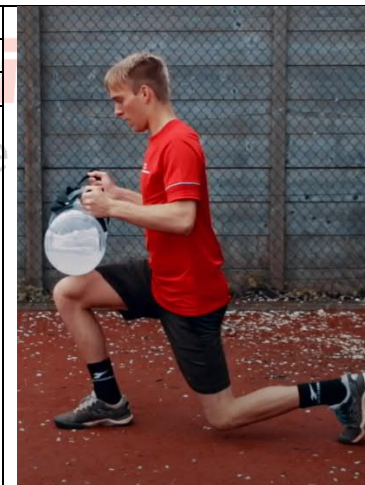
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Lunge voorwaarts Aquabag Push + Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/5QnwkvK5GWA	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Lunge met Push Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak een grote stap voorwaarts - Duw de aquatrainer tijdens de stap zo explosief mogelijk vooruit - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol) - Bewaar na het uitstoten goed je balans voordat je terug stapt.



Lunge voorwaarts Aquabag rond de wereld + Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/wuu-dmOc600	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak een grote stap voorwaarts - Zak in met totdat de achterste knie net boven de grond is - Draai de aquabag rond je hoofd - Span je buikspieren om je romp stabiel te houden



Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core

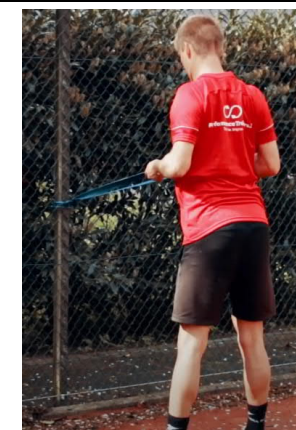
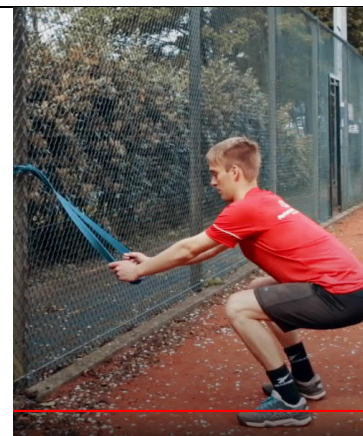
Oefeningen, nader toegelicht



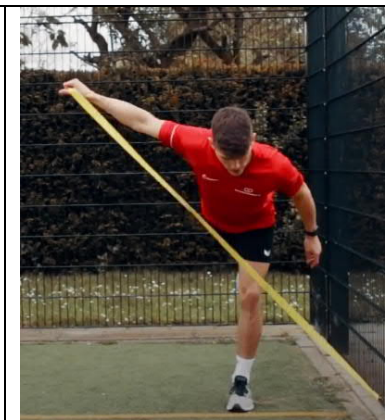
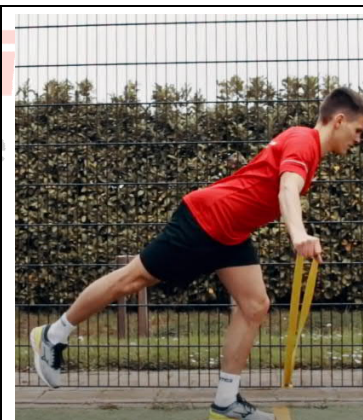
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Squat met pull 2 armen + Pro-Bands Long	
https://youtu.be/vxU-w0TdtcQ	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de squat met pull 2 armen met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspiieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: - Zak goed met je billen naar achteren - Houdt de knieën uit elkaar - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol) - Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen en trek de pro-band op navel hoogte naar je toe - Houdt spanning op de pro-band



Single leg deadlift zijwaarts trekken elastiek andere arm dan standbeen + Pro-Bands Long	
https://youtu.be/HRiWQB5_gwM	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de deadlift met de pro band train je vooral bovenbeen en heupspiieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: - Zwaai het been naar achteren totdat je spanning hebt op je hamstring - Houdt de knieën van je standbeen stabiel - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol) - Beweeg de pro-band long zover mogelijk naar de zijkant maar houdt de romp wel stabiel



Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core

Oefeningen, nader toegelicht



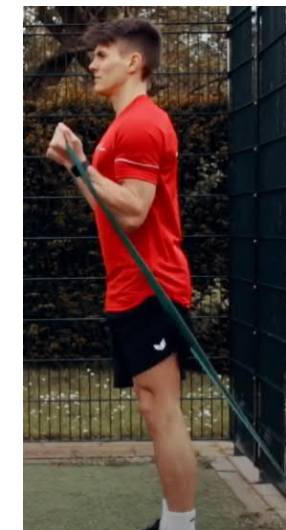
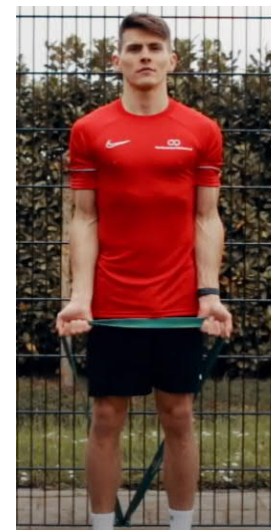
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Biceps curl 2 armen + Pro-Bands long

<https://youtu.be/RMCRHTiszuo>

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Front raise 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel - Pak met 2 handen de pro-band vast - Trek de pro-band naar voren omhoog door de ellebogen te buigen - Laat de pro-band weer rustig zakken tot de hoogte van de heupen



163 Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro

<https://youtu.be/XFg7T5evdHk>

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar - Zwaai de aquatrainer vanuit de romp over je schouder - En draai hem door achter je hoofd langs en via de andere schouder weer terug naar begin - Houdt je core aangespannen en je romp stabiel



Korfbal schema 1 Kracht Bovenlichaam en Core

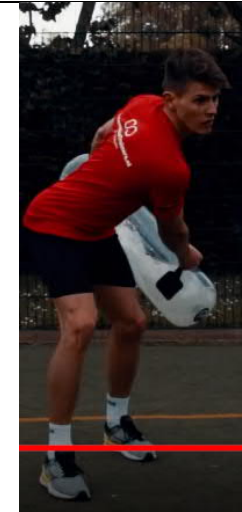
Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

166 Aquatrainer swing langs 1 kant + aquatrainer	
https://youtu.be/uHGCVHpwO7I	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Aquatrainer swing langs 1 kant + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga staan op 2 benen staan met 1 voet voor en 1 voet achter - Zwaai de aquatrainer vanuit de romp naar voren totdat deze horizontaal is op schouder hoogte. - Houdt je core aangespannen



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve