

Performance schema explosiviteit 1

Het performance schema explosiviteit 1 is bedoel om je explosiviteit te verbeteren middels kracht oefeningen.

Het omvat explosieve vormen die op hoge snelheid dienen uitgevoerd te worden en core oefeningen om je romp stabiliteit te verbeteren. Ben je niet gewend om te trainen met een aquatrainer vul deze dan in het begin met 3-5L en zorg eerst voor een goede uitvoering en controle.

Explosiviteit oefeningen: Bij de explosiviteits oefeningen is aanzet explosief (1sec) en de beweging terug rustig (3sec). Bouw de weerstand langzaam op.

Oefening:	Week 1 W: 30%	Week 2 W: 30%	Week 3 W: 30%	Week 4 W: 30%	Week 5 W: 30%	Week 6 W: 40%	Week 7 W: 40%	Week 8 W: 40%	Week 9 W: 40%	Week 10 W: 50%
1. Lunge voorwaarts + push Video: https://youtu.be/5QnwkvK5GWA PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:4 P: 2 min	S:3 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:4 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:6 P: 3 min	S:5 R:5 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
2. Extensie flexie staand Video: https://youtu.be/l1Hm1U4qZwY PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:3 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:4 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:6 P: 3 min	S:5 R:5 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
3. Squat Jump Video: https://youtu.be/fXGH0s1OhNc PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:4 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:6 P: 3 min	S:5 R:5 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
4. Sprong 1 been max omhoog Video: https://youtu.be/eJhV9ml4IOE PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:4 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:6 P: 3 min	S:5 R:5 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min

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

Performance schema explosiviteit 1



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. Squat met antirotatie Video: https://youtu.be/30Vhrgd8NhQ PDF uitleg:	S:3 V:30 P: 30 sec	S:4 V:30 P: 30 sec	S:5 R:30 P: 30 sec	S:6 V:30 P: 30 sec	S:4 V:45 P: 30 sec	S:5 V:45 P: 30 sec	S:6 V:45 P: 30 sec	S:5 V:60 P: 30 sec	S:6 V:60 P: 30 sec	S:6 V:60 P: 30 sec
2. Squat met Pull Video: https://youtu.be/j8Fd4iWDzWY PDF uitleg:	S:3 V:30 P: 30 sec	S:4 V:30 P: 30 sec	S:5 R:30 P: 30 sec	S:6 V:30 P: 30 sec	S:4 V:45 P: 30 sec	S:5 V:45 P: 30 sec	S:6 V:45 P: 30 sec	S:5 V:60 P: 30 sec	S:6 V:60 P: 30 sec	S:6 V:60 P: 30 sec

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

Kracht 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. Zijwaartse pas Video: https://youtu.be/EJOiFnNfec8 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. Calf raise Video: https://youtu.be/igmc9DVeUoY 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. Single leg deadlift met pull Video: https://youtu.be/z2w8bVeDHPE 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

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

Performance schema explosiviteit 1

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

Performance schema explosiviteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

1. Lunge voorwaarts Aquabag Push + Aquatrainer Pro

<https://youtu.be/5QnwkvK5GWA>

Omschrijving

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

Aandachtspunten

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.



2. Extensie flexie staand + Pro-Bands Short

<https://youtu.be/l1Hm1U4qZWY>

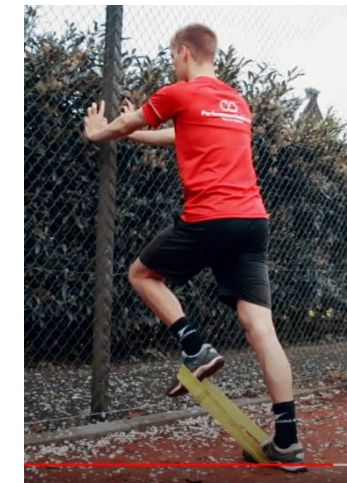
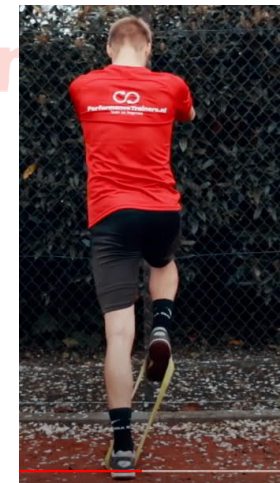
Omschrijving

Tijdens de Extensie flexie staand + Pro-Bands Short train je vooral bovenbeen en heupspiers.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga een halve meter van de muur of het hek staan
- Steun met beide handen tegen de muur of het hek
- Trek de knie op tot de hoogte van de heup



Performance schema explosiviteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

3. Squat Jump + Aquatrainer Pro

<https://youtu.be/fXGH0s1OhNc>

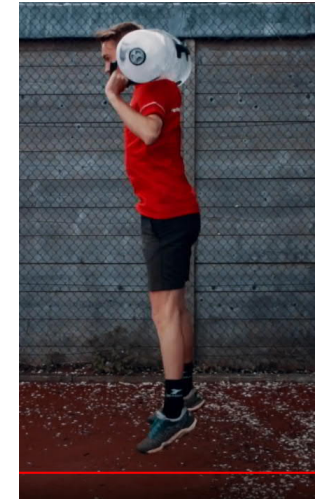
Omschrijving

Tijdens de squat jump met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de coördinatie en romp balans.

Aandachtspunten

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 springen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspiers aanspannen
- Zorg voor een zachte landing



4. 1 been max omhoog sprinten + sprint trainer pro

<https://youtu.be/eJhV9mI4IOE>

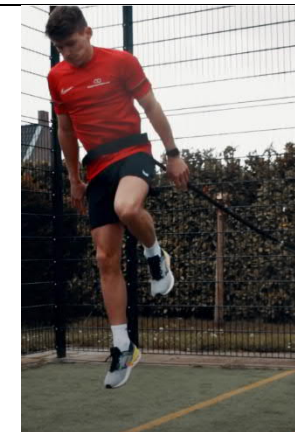
Omschrijving

Tijdens de 1 been max omhoog sprinten + sprint trainer pro train je vooral been. Maar door het gebruik van de sprint trainer heb je extra weerstand

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga staan op 1 been staan met sprint trainer op spanning
- Zak door je stand heen en spring zo hoog als je kan
- Land ook weer op 1 been en probeer je balans te houden



Performance schema explosiviteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

5. Squat met anti rotatie + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/30Vhrgd8NhQ>

Omschrijving

Tijdens de squat met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

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
- Houdt spanning op de pro-band
- Houdt de romp stabiel



6. Squat met pull 1 arm met rotatie + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/j8Fd4iWDzWY>

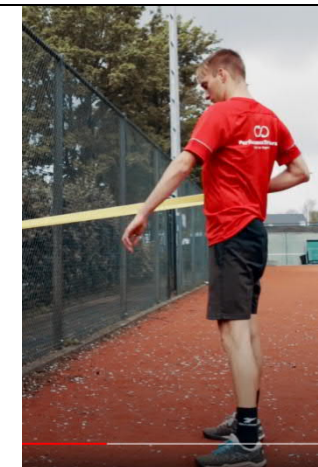
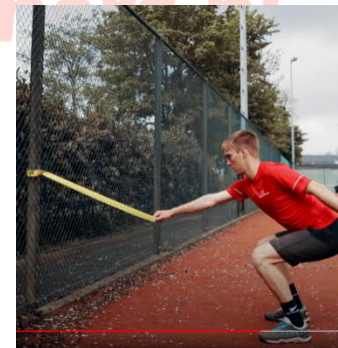
Omschrijving

Tijdens de squat met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm

Aandachtspunten

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



Performance schema explosiviteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

7. Zijwaarts passen + Pro-Bands Short

<https://youtu.be/EJOiFnNfec8>

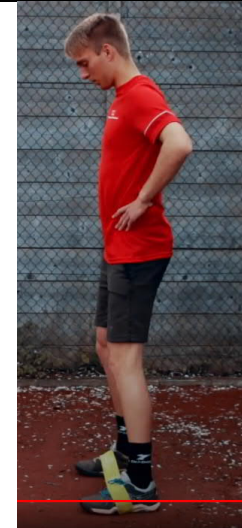
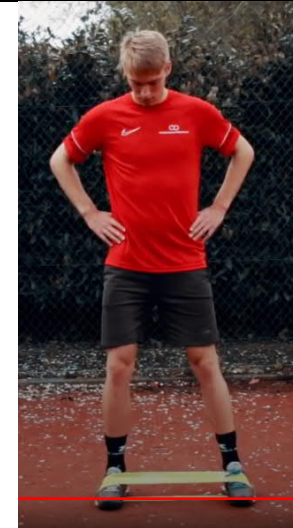
Omschrijving

Tijdens de zijwaartse passen met pro-bands short trainen je vooral de heupspieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Hoe lager het elastiek hoe zwaarder de oefeningen (elastiek om knieën, enkels, voeten)
- Zet je handen op je heupen en maak een zijwaartse pas
- Plaats je voet weer terug maar houdt de band op spanning
- Probeer je romp stil te houden tijdens de oefening



8. Staand 2 benen gestrekt gastroc + Aquatrainer Pro

<https://youtu.be/igmC9DVeUoY>

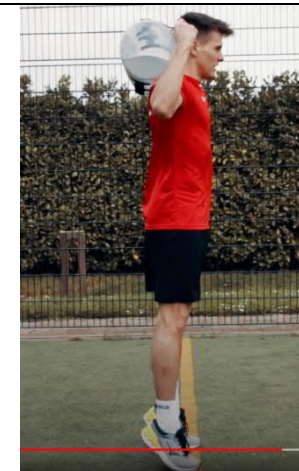
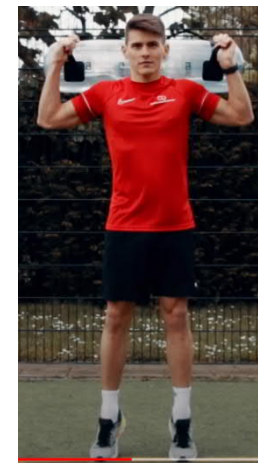
Omschrijving

Tijdens de staand 2 benen gestrekt gastroc met de aquatrainer train je vooral kuiten. Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Neem stand op beide benen met gestrekte knie
- Houdt de knieën van je standbeen stabiel
- Til de hakken van beide benen zo hoog mogelijk op en houdt je balans



Performance schema explosiviteit 1



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

9. Single leg deadlift pull + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/z2w8bVeDHPE>

Omschrijving

Tijdens de deadlift met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm

Aandachtspunten

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)
- Trek de pro-band long bij het omhoog komen op navel hoogte naar je toe



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve