

Performance schema stabiliteit 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). Je kan de moeilijkheid verhogen door de snelheid te verhogen of de aquatrainer verder te vullen.

Oefening:	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
1. Lunge voorwaarts + push Video: https://youtu.be/5QnwkvK5GWA PDF uitleg:	S:4 R:10 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:10 P: 2 min 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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min
2. Hinkelen 1 been rechtdoor met balans Video: https://youtu.be/LrM82MH-sng PDF uitleg:	S:4 R:10 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:10 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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min
3. Hinkelen zijwaarts Video: https://youtu.be/1eJr9oav5e4 PDF uitleg:	S:4 R:10 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:10 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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min
4. Sprong 1 been max omhoog Video: https://youtu.be/eJhV9ml4IOE PDF uitleg:	S:4 R:10 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:10 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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min

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

Performance schema stabiliteit 1



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

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. Snatch + aquatrainer Video: https://youtu.be/BaJLib1WqM 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 aquabaq swing knie omhoog +shoulderpress Video: https://youtu.be/IrkJPGwALWc 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. Lunge zijwaarts + aquatrainer Video: https://youtu.be/3YhEraMfbAk	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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min
5. Lunge voorwaarts + aquatrainer & shortbands Video: https://youtu.be/0eubSnCbioU	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:10 P: 2 min	S:4 R:10 P: 2 min

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

Performance schema stabiliteit 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

SNELKRACHT:

3-5 series 10 reps in 10 sec.

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 60-70% 1RM

Tempo: Hoog

HYPERTROFIE:

3-5 series 8-12 reps

Rust: 1.5-2 min.

Gewicht: 60-70-80% 1RM

Tempo: Langzaam

EXPLOSIVITEIT:

3-5 series 3-6 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-60% 1RM

Tempo: Zeer hoog

Performance schema stabiliteit 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. 1 been rechtdoor met balans + sprint trainer & aquatrainer

<https://youtu.be/LrM82MH-sng>

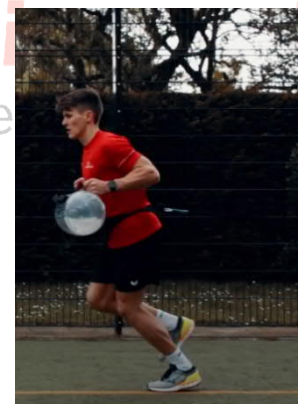
Omschrijving

Tijdens de Hinkelen 1 been rechtdoor langzaam met balans + sprint trainer & aquatrainer train je vooral beenspieren. Maar door het gebruik van de sprint trainer heb je extra weerstand en door de aquatrainer balans verstoringen

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga staan op 1 been staan met sprint trainer op spanning en de aquatrainer voor de borst
- Zak door je stand been en spring zo ver als je kan en stoot tijdens de landing explosief uit naar voren.
- Land ook weer op 1 been en probeer je balans te houden
- Maar vervolgens weer een sprong vooruit



Performance schema stabiliteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

3. Hinkelen zijwaarts + sprint trainer pro

<https://youtu.be/1eJr9oav5e4>

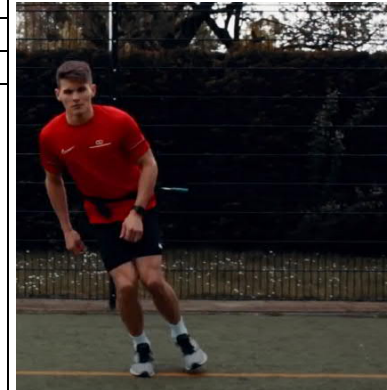
Omschrijving

Tijdens de Hinkelen 1 been r zijwaarts + sprint trainer train je vooral beenspieren. Maar door het gebruik van de sprint trainer heb je extra weerstand en door de aquatrainer balans verstoringen

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga staan op 1 been staan met sprint trainer op spanning
- Zak door je stand been en hinkel 3 grote sprongen zijwaarts
- Probeer na de 3de sprong je balans te bewaren



4. 1 been max omhoog sprinten + sprint trainer pro

<https://youtu.be/eJhV9mI4IOE>

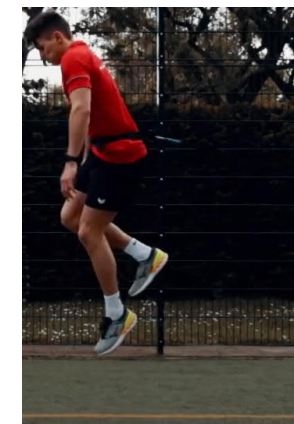
Omschrijving

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 been en spring zo hoog als je kan
- Land ook weer op 1 been en probeer je balans te houden



Performance schema stabiliteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

5. Zijwaarts passen + Pro-Bands Short

<https://youtu.be/EJOiFnNfec8>

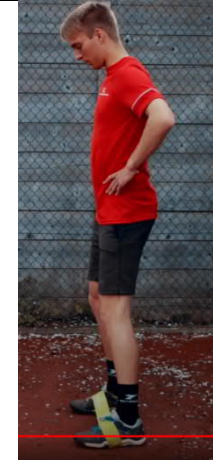
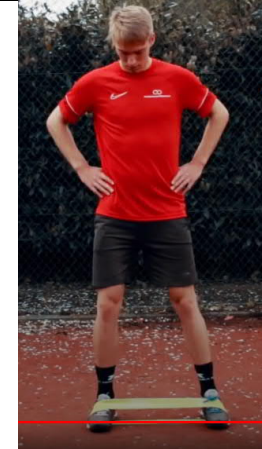
Omschrijving

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

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



6. Snatch + aquatrainer pro

<https://youtu.be/BalJlib1WqM>

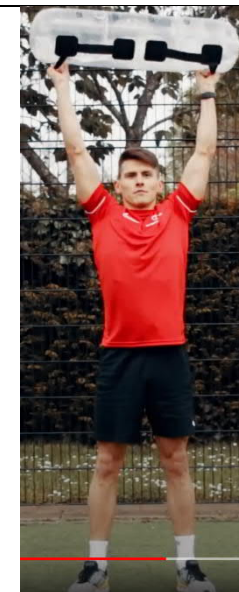
Omschrijving

Tijdens de snatch + aquatrainer pro train je vooral been en armspiers. Maar door het gebruik van de aquatrainer train je ook je core.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar
- Zak met rechte rug door de knieën totdat de aquatrainer net boven de grond is.
- Kom vanuit je benen omhoog en strek je armen met aquatrainer uit boven je hoofd
- Houdt je core aangespannen voorkom dat je rug hol wordt.



Performance schema stabiliteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

7. Single leg deadlift aquabag swing knie omhoog +shoulderpress

<https://youtu.be/IrkJPGwALWc>

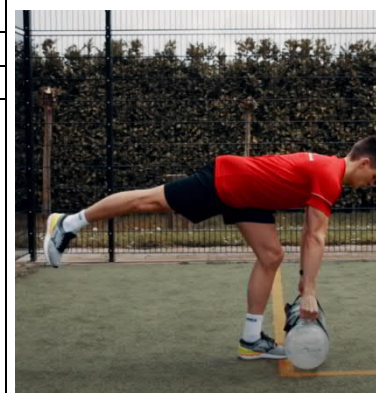
Omschrijving

Tijdens de deadlift met de aquatrainer train je vooral bovenbeen, heuaspieren en schouder. Door het gebruik van de aquatrainer 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 knie van je standbeen stabiel
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)
- Til bij het omhoog komen de knie op tot heup hoogte en strek de armen uit boven het hoofd



8. Lunge zijwaarts + Aquatrainer Pro

<https://youtu.be/3YhEraMfbAk>

Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heuaspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak een grote stap zijwaarts
- Zak in naar de zijkant met de billen naar achteren.
- Stap daarna terug
- Houdt de romp stabiel



Performance schema stabiliteit 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

9. Lunge voorwaarts + Aquatrainer Pro + Pro-Bands Short

<https://youtu.be/0eubSnCbioU>

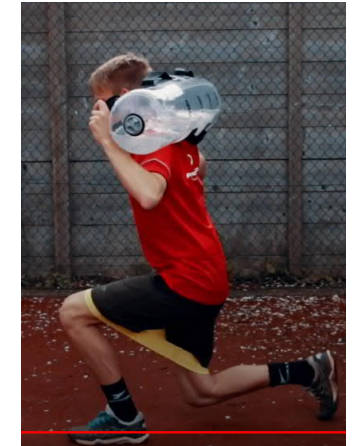
Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro + pro-band short train je vooral bovenbeen en heupspieren. 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
- Zak in met totdat de achterste knie net boven de grond is
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve