

Tennis Performance schema 1



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

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

Explosiviteit oefeningen: Bij de explosiviteit 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. Single leg deadlift + swing Video: https://youtu.be/rBJJ6XOI7k 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)

Tennis Performance schema 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/30Vhrqd8NhQ 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/j8Fd4WDzWY 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/iqmC9DVeUoY 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)

Tennis Performance schema 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

Tennis Performance schema 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Lunge voorwaarts Aquabag Push + Aquatrainer Pro			
https://youtu.be/5OnwkvK5GWA			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de Lunge met Push Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspiieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- 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.		
Extensie flexie staand + Pro-Bands Short			
https://youtu.be/l1Hm1U4qZwY			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de Extensie flexie staand + Pro-Bands Short train je vooral bovenbeen en heupspiieren.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- 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		



Tennis Performance schema 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Squat Jump + Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/fXGH0s1OhNc	
Omschrijving	Aandachtspunten
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.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- 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
	

Single leg deadlift stiff swing naar front kniehef + Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/rBJJ6XOI7k	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de deadlift met de aquatrainer train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- 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)- Til bij het omhoog komen de knie op tot heup hoogte
	

Tennis Performance schema 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Squat met anti rotatie + Pro-Bands Long	
https://youtu.be/30Vhrgd8NhQ	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de squat met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- 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
	
Squat met pull 1 arm met rotatie + Pro-Bands Long	
https://youtu.be/j8Fd4iWDzWY	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de squat met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspiers. 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: <ul style="list-style-type: none">- 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
	

Tennis Performance schema 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Zijwaarts passen + Pro-Bands Short

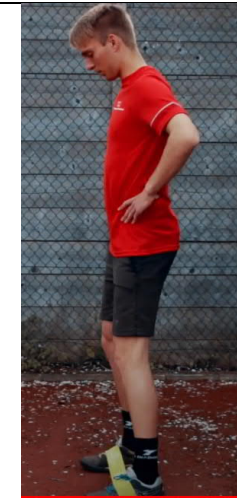
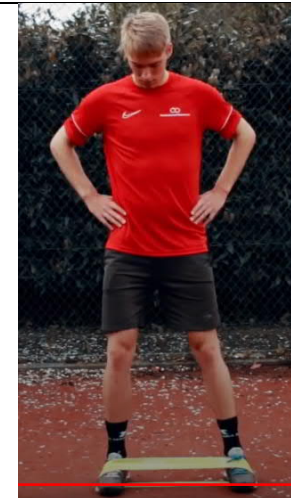
<https://youtu.be/EJOiFnNfec8>

Omschrijving

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

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



Staan 2 benen gestrekt gastroc + Aquatrainer Pro

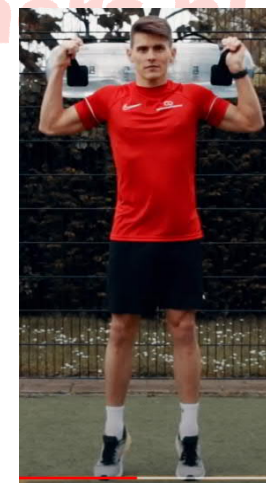
<https://youtu.be/igmc9DVeUoY>

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



Tennis Performance schema 1

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Single leg deadlift pull + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/z2w8bVeDHPE>

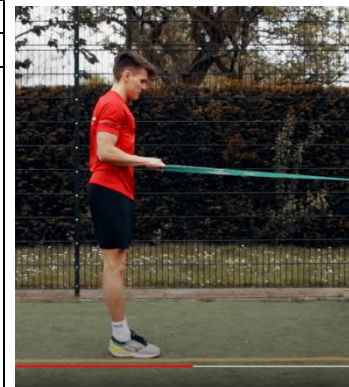
Omschrijving

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

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