

Tennis Performance schema Bovenlichaam en Core 1

Het tennis performance schema 1 is bedoel om de kracht van je bovenlichaam en core te verbeteren met kracht oefeningen. Het omvat kracht vormen van spieren die je nodig hebt om je tennisspel te verbeteren. 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. Squat met pull Video: https://youtu.be/oAXqGE_NOuo 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. Shoulder press 1 arm Video: https://youtu.be/ytNGT2BtShE 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. Side raise Video: https://youtu.be/FY6CeEF_ABc 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. Triceps press Video: https://youtu.be/pmFIR842oNo 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. Squat met shoulder press Video: https://youtu.be/ZYS2zpLNnug 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 Bovenlichaam en Core 1

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: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: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
2. Squat met Pull Video: https://youtu.be/j8Fd4iWDzWY 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: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

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

Tennis Performance schema

Bovenlichaam en Core 1

Uitvoering, afhankelijk van doelstelling

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

Tennis Performance schema

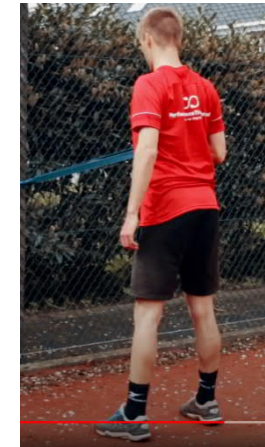
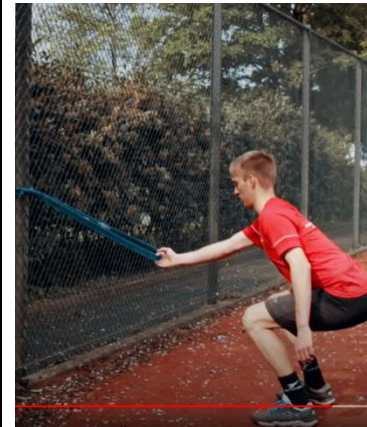
Bovenlichaam en Core 1

Oefeningen, nader toegelicht

Squat met pull 1 arm zonder rotatie + Pro-Bands Long

https://youtu.be/oAXgGE_NOuo

Omschrijving	Aandachtspunten
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	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 - Houdt de romp stil, alleen armen en benen bewegen



Shoulderpress 1 arm + pro-band long

<https://youtu.be/ytNGT2BtShE>

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de shoulderpress 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 1 hand de pro-band vast ter hoogte van je schouder - Strek de arm uit naar boven - Houdt de romp stabiel (trek rug niet hol of kantel naar de zijkant)



Tennis Performance schema

Bovenlichaam en Core 1

Oefeningen, nader toegelicht

Side raise 1 arm + pro-band long

https://youtu.be/FY6CeEF_ABc

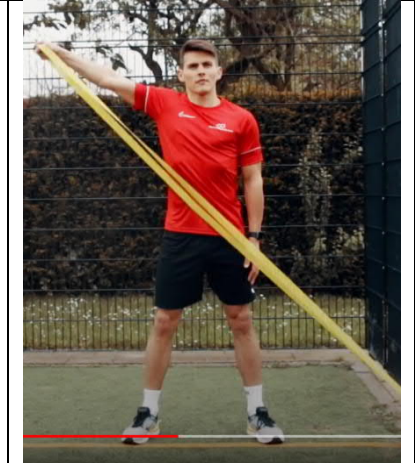
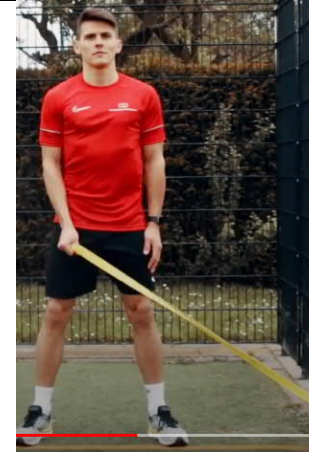
Omschrijving

Tijdens de shoulderpress 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel
- Pak met 1 hand de pro-band long vast
- Trek de pro-band naar de zijkant tot de hoogte van de schouder)



Triceps press down 2 armen + pro-band long

<https://youtu.be/pmFIR842oNo>

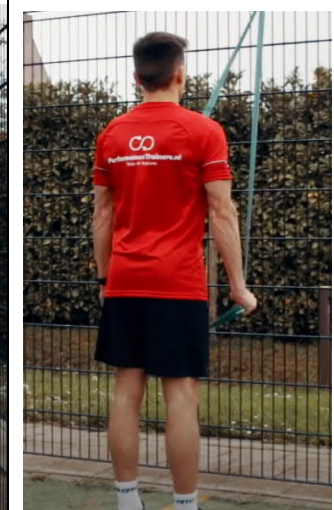
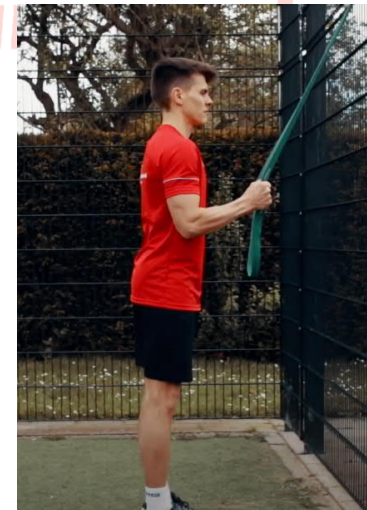
Omschrijving

Tijdens de triceps press down 2 armen + pro-band long train je vooral arm spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek boven hoofd hoogte
- Pak met 2 handen de pro band vast
- Trek de pro-band naar beneden totdat de handen naast de heupen zijn en de ellebogen gestrekt



Tennis Performance schema

Bovenlichaam en Core 1

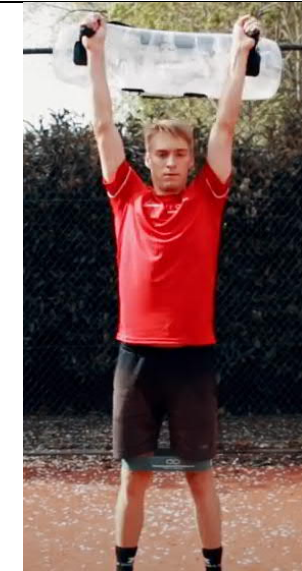
Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Front squat + shoulderpress Aquatrainer Pro & Pro-Bands short	
https://youtu.be/ZYS2zpLNnug	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de front squat +shoulders Press met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de coördinatie en romp balans.	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 - Strek bij het omhoog komen je armen - Let erop dat je bij het uitstrekken van je armen je rug niet hol trekt



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 heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit.	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



Tennis Performance schema

Bovenlichaam en Core 1

Oefeningen, nader toegelicht

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 heupspieren. 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	