

Sport Specifieke Blessure Begeleiding

Week 5.

ATP / CP training

Speedfoot ladder

Fosfaatpool training

- Intensiteit 90% - 100%
- Pauze 1 min. tot maximaal 2 min.
- Herhaling 4 – 10
- Arbeid 10 sec. tot 30 sec.
- Series 2 tot 6
- Serie pauze 4 tot 6 min.
- Keuze uit voetenwerk oef. of een afstand.

Creatinefosfaatpool herstel

- Na 17 sec. voor de helft gevuld.
- Na 30 sec. voor 70% gevuld.
- Na 2 – 5 min. volledig gevuld.

- Gedurende de herhalingspauze actief herstellen.
- Gedurende de seriepauze licht aëroob werk.

Fosfaatpool training

1. Zware week

- 2 S x 8 HH x 12 sec. Rust 1.30' SP 5'

2. Middel zware week

- 2 S x 6 HH x 12 sec. Rust 1.30' SP 5'

3. Lichte week

- 2 S x 4 HH x 12 sec. Rust 1.30' SP 5'

Fosfaatpool training

Loopscholing / coördinatie ———→ Speedfoot ladder

6 voetenwerk —→ overeenkomstig voetenwerk tennis.

Serie pauze actief herstel met (voet)bal / racket.

Melkzuursysteem training

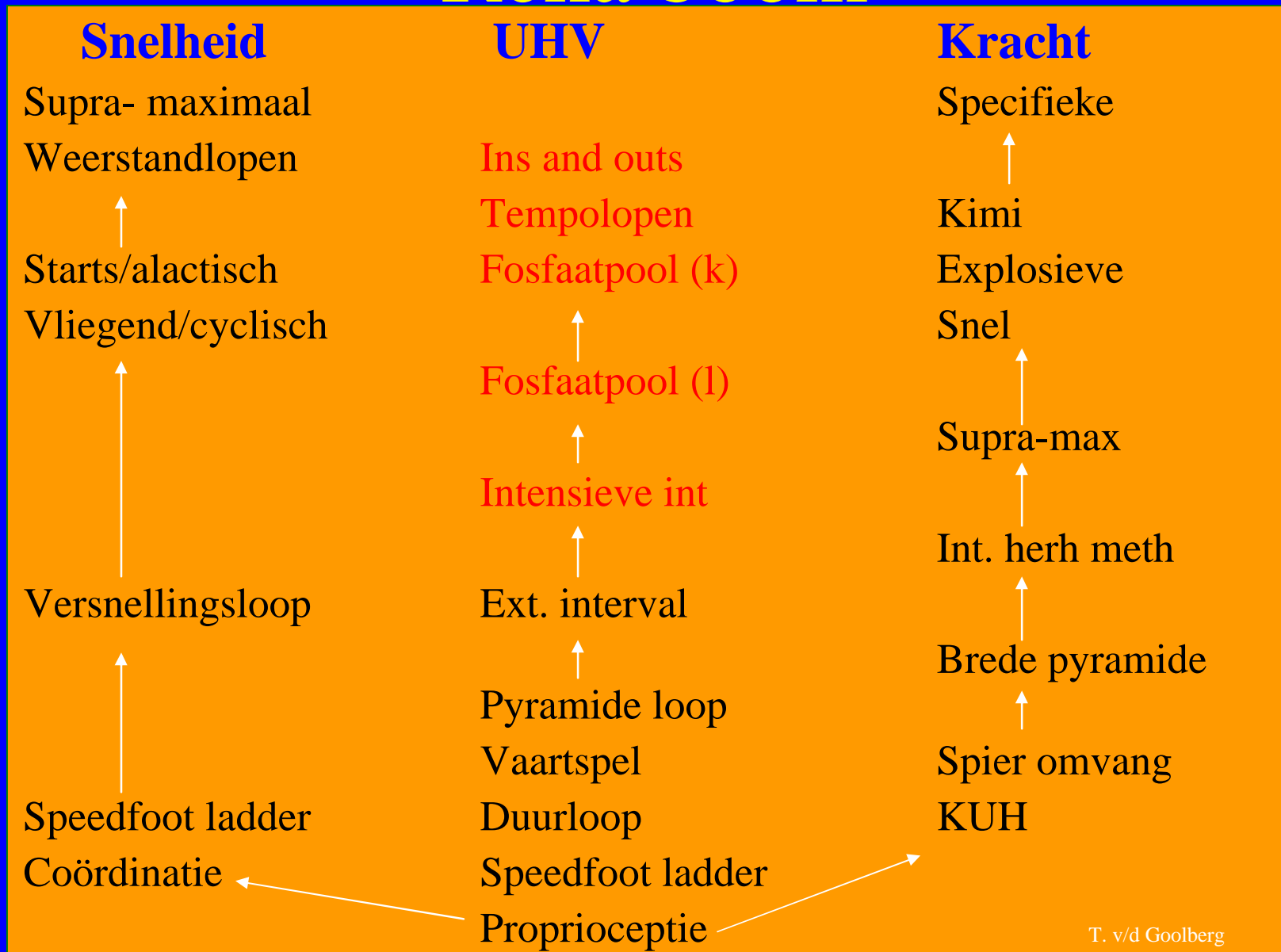
- Intensiteit 80 % - 95%
- Pauze 1 min. tot maximaal 2 min.
- Herhaling 3 - 5
- Arbeid 30 sec. tot 1 min. 20 sec.
- Series 2 tot 5
- Serie pauze 4 tot 8 min.
- Keuze uit voetenwerk oef. of een afstand.

Supercompensatie tijden

- **COÖRDINATIE** 3'' – 4 uur
- **Techniektraining** 12 uur
- **ATP / CP** 36 – 48 uur
- **Sprint** 48 – 72 uur
- **Snelheid uith. Verm.** 48 uur

v. Wingerden

Reha boom



T. v/d Goolberg