

## Loopschema SRAZ

Vervangende training tijdens Corona-periode april en mei

Schema bestaat de volgende blokken, achtereenvolgens:

- Warming-up 10 minuten
- Multidirectional running 10 minuten inclusief 5 minuten rust
- Jog 5 minuten
- Interval circuit 10 tot 16 minuten
- Jog 5 minuten

### Warming-up

Doe de volgende oefeningen:

Tripling

Huppelen

Zijwaarts

Kruispas

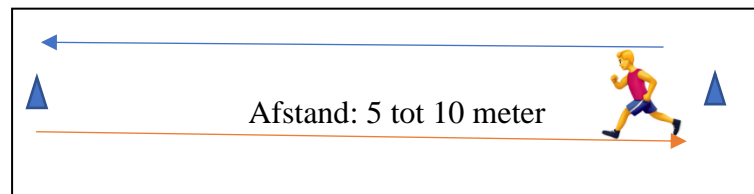
Hoge knie

Gestrekt been

Loopsprong

Hinkelen

Kaatsen



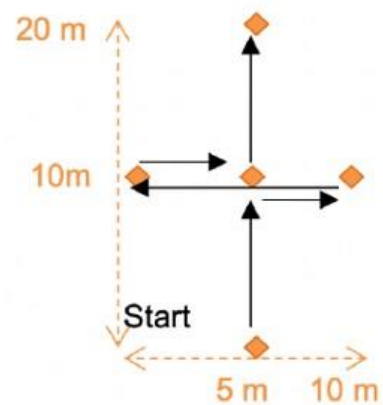
Doe bovenstaande oefeningen op de heenweg (blauwe pijl in afbeelding). In eerste rondje doe wandel je steeds terug na een oefening (oranje pijl), in je 2<sup>e</sup> rondje ga je terug op jogtempo. Je doet bovenstaand circuit dus 2x.

## Multidirectional running

Doe volgende oefening 8 keer.

Wissel per keer af met je 1<sup>e</sup> richtingsverandering naar links of naar rechts te doen.

**Set 1:** 40m agility sprint + 40 secs active recovery (walking back to start)  
(alternate start direction – left and right)



➤ 5 mins rest      passing and walking/light jogging

## Jog

5 minuten joggen. Zorg ervoor dat je op ongeveer 60% van je maximaal traint. Dit benader je door op een tempo te lopen waarbij je nog wél in staat bent om te kunnen praten.

## Interval

30 seconden jog

20 seconden sprint

30 seconden jog

40 seconden wandelen

Bovenstaand circuit vatten we samen als: 30-20-30-40 run.

Let op: zorg dat je direct na de sprint op zelfde tempo aan het joggen bent als vóór je sprint.

Front 5 spelers: 5x

Overig: 8x

## Jog

5 minuten joggen. Zorg ervoor dat je op ongeveer 60% van je maximaal traint. Dit benader je door op een tempo te lopen waarbij je nog wél in staat bent om te kunnen praten.