

## Strength & Conditioning voor thuis – Colts Rugby Academy Zuid

Schema zonder gewichten

Schema bestaat de volgende blokken, achtereenvolgens:

- Warming-up 15 minuten
- Movement Directions 10 minuten
- Kracht 30 minuten
- Coördinatie 15 minuten

### Warming-up

De warming-up indeling is steeds volgens de **R.A.M.P** methode

1. **R**aise & **A**ctivate oefeningen – circa 5 minuten
2. **M**obilise oefeningen – circa 5 minuten
3. **P**otentiate: circuit met eigen lichaamsgewicht: 3 minuten

1 Afstand 5 meter, 2 maal gehele circuit doen.

<b>Raise &amp; Activate Dag 1</b>	<b>Aandachtspunten</b>	<b>Raise &amp; Activate Dag 2</b>	<b>Aandachtspunten</b>
Kneehug-airplane combinatie	Knie zo hoog mogelijk, been strek	Cricket walk	Voeten in geheel op grond, elleboog binnen knie
Spiderman walks inclusief arm-inzet	Voorste voet geheel plat op grond	Walking crunch	Benen zo gestrekt mogelijk
Inchworms achteruit	Houd knie zo veel mogelijk gestrekt.	One leg glute bridge 1 been optillen plus leg curl	Beide benen 5x. Duw heupen hoog. Voeten onder knie.
Hip dips	Diep mogelijk, hele voet op grond	Hip dips met armzwaai	Kijk hand na, 2 sec. vasthouden
Elephant walks	Handen en voeten tegengesteld naar voren bewegen (linkervoet, rechterhand)	Static neck hold contractions	10 sec per kant, duw tegen hand
Crabwalk forwards	Heupen zo hoog mogelijk	Crabwalk backwards	Heupen zo hoog mogelijk

2 **M**obilise: gebruik vijf minuten om datgene te rekken waar je zelf behoefte aan hebt. Contact de trainers als je hulp nodig hebt voor oefeningen.

3

<b>Potentiate circuit Dag 1</b> – iedere oefening 20 sec. 3 minuten continu	<b>Potentiate circuit Dag 2</b> – iedere oefening 20 sec. 3 minuten continu
Push-ups schouderdik & splitsquats & back extensions	Frontbridge shoulder touch & squat jumps & banana bridge

## Movement directions

De volgende oefeningen zijn met name bedoeld voor het verbeteren van core-strength, coördinatie en loopvaardigheden.

Iedere variant dient tweemaal uitgevoerd te worden. Richtlijn voor het aantal herhalingen per oefening is 5 herhalingen maar mocht je het gevoel hebben dat je de beweging goed onder controle kan houden of zelfs aan het verbeteren bent met meer dan 5 herhalingen dan doe je er meer.

Dag 1	Aandachtspunten	Dag 2	Aandachtspunten
Airplane sideways hop met balstuiter	Stuiter bal in airplane positie. Sta direct stabiel na je sprongetje.	Kniezit opstap naar hoge knie	Snelle beweging, 2 tellen vasthouden op eindpunt.
Schaatssprong op verhoging Gebruik bijv. matje/matras/stuk hout	Snelle explosieve afzet met kort contact op object	Single leg hop en stick zijwaarts	Tik vóór iedere sprong de binnenkant van je enkel aan
Single leg hop & stick met rotatie	Spring naar “open kant” en land stabiel. Kijk schuin omhoog bij landing	Kniezit voetplaatsing met halo	Houd knie hoog tijdens Halo. Beweeg been onder de heup door ipv voet horizontaal langs lichaam te verplaatsen.

## Kracht

Ook voor dit onderdeel zijn er twee schema's voor twee verschillende trainingdagen

*Zie volgende pagina voor de schema's*

## Dag 1

Oef nr	Oefening	Herhalingen	Series	Rustperiode	Aandachtspunten
1	Alternate planking	10	3	30 sec	Kijk hand na. Blijf in gestrekte plank rond je heup
2	Rotatiesprong wc rol stapelen 4 wc rollen	2 Stapel wc rollen op twee plekken tot hoogste punt	3	30 sec.	Hoog springen, land met 2 voeten tegelijk en houd rug recht door schuin omhoog te kijken.
3	Single leg hip hinge	10 5x links, 5x rechts	3	30 sec.	Licht gebogen onderrug, sta stabiel. Rijk je handen en voeten zo ver mogelijk.
4	Alternated single leg glute bridge	10 5x links, 5x rechts	3	30 sec.	Knie, heup, schouders in 1 lijn. Sta op alleen je hakken, tenen van de grond.
5	Banded cross over push-ups	20	3	30 sec.	Blijf een plank! Voeten dicht tegen elkaar, ellebogen strak langs de zij.
6	Kneeling jumps	5	2	30 sec	Land in stevige houding
7	Push-ups instabiel	10	2	30 sec	Zoek je eigen uitdaging op in aantal en formaat ballen. Ga diep en kom gestrekt omhoog.
8	Turkish get up	8 4x links, 4x rechts	2	30 sec	Gebruik eventueel gewicht in je hand zoals dumbbell, emmertje water/bidon. Kom met heupen omhoog voordat je voet er onder zet.
9	Split squat jump	10	2	30 sec	Sta stevig direct na je landing.

## Dag 2

Oef nr	Oefening	Herhalingen	Series	Rustperiode	Aandachtspunten
1	Overhead squats met stok of stiek	6	3	30 sec	Houd stok of stiek in hele beweging boven je enkels en achterhoofd.
2	Banded neck retractions	5 per variatie	2	45 sec	Doe diverse varianten per serie
3	Low to high wood choppers	10 5x links, 5x rechts	3	30 sec	Explosief omhoog, rustig terug
4	Deadlift	10	3	30 sec	Kijk schuin omhoog
5	Banded glute bridge	10	3	30 sec	Houd spanning op stiek en kom in bruggetje
6	Banded resisted push-ups	10	3	45 sec	Maak grote bewegingsuitslag
7	Banded bent over row	10	3	45 sec	Sta stevig, kijk schuin omhoog (over je zonnebril)
8	External shoulder rotations	10	3	45 sec	Kies één van de getoonde varianten. Draai duimen naar achteren

## Coördinatie

Dit zijn rugby-specifieke oefeningen, afkomstig uit het alternatieve trainingsprogramma voor geblesseerde spelers bij de RAZ. Deze oefeningen zijn bij de meeste spelers reeds bekend maar zijn eveneens te bekijken op de filmpjes.

Dag 1

		Oefening	Aantal
Oefeningen met bal	1	<b>Kicken: Kaatsen tegen de muur (R/L)</b> Materiaal: Voetbal 1. Bal mag 1x op de grond stuiten 2. 1x aanraken zonder stuit op de grond 3. 1x aanraken met 360gr draai	Tel aantal in een minuut
	2	<b>Kicken: op doel (R/L)</b> Materiaal: Rugbybal, voetbal 1. Puntkick 2. Grubberkick 3. Dropkick	Tel aantal rake schoten uit 10 pogingen Doel op vaste afstand
	3	<b>Hooghouden (R/L):</b> Materiaal: Voetbal 1. Bal mag na elke schop 1x stuiten 2. Zonder te stuiten	Tel aantal in een minuut
	4	<b>Kickgolf</b> Materiaal: Voetbal, rugbybal of tennisbal Kies een aantal doelen op grote afstand ver van elkaar en probeer met zo min mogelijk schoten deze doelen te raken.	

Dag 2

		Oefening	Aantal
Oefeningen met bal Dag 2	1	<b>Passen vangen L/R</b> Gooi bal tegen de muur en vang op Materiaal: Tennisbal 1. Eenhandig vangen afwisselend links en rechts 2. Als boven en klap in de handen tussen elke worp 3. Als boven en draai een rondje tussen elke worp	Tel aantal in 1 minuut
	2	<b>Spin pass tegen de muur (R/L)</b> Gooi de bal tegen de muur en vang op Afstand afhankelijk van niveau tussen 5 en 10m Materiaal: Voetbal 1. 1 hand gooien en 2 handen vangen (staand) 2. 2 handen passen en vangen (staand) 3. 2 handen passen en vangen vanaf de grond 4. Bovenhands spinpass	10 x per variatie
	3	<b>Gooien: bal omhoog gooien –</b> Gooi bal omhoog en vang weer op Materiaal: verschillende ballen Variaties: 1. Wissel balformaat/soort af 2. Gooi de bal op en spring naar de bal in de lucht. 3. Lig op je rug en sta op voordat je de bal vangt. 4. Gebruik 2 ballen en probeer beide te spinnen in jongleer oefening	30 sec. per variatie