

Strength & Conditioning voor thuis – Cubs Rugby Academy Zuid

Schema zonder trainingsmaatje

Schema bestaat de volgende blokken, achtereenvolgens:

- Warming-up 15 minuten
- Movement Directions 20 minuten
- Kracht 15 minuten
- Coördinatie 15 minuten

Warming-up (15 minuten)

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

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

1 Afstand 5 meter, 2 maal gehele circuit doen. KWALITEIT OVER SNELHEID!!!

Raise & Activate Dag 1	Aandachtspunten	Raise & Activate Dag 2	Aandachtspunten
Kneehug	Knie zo hoog mogelijk, standbeen op teen.	Duckwalk	Voeten in geheel op grond
Aansluitpas	Blijf laag, voeten raken elkaar niet.	Hinkelen Links/Rechts	Spitse knie bij inzet been.
Kruispas	Zwaai armen mee.	Huppelen achteruit	Lang zweefmoment.
Hoge huppel	Lang zweefmoment.	Tijgeren	Blijf laag, gebruik de binnenkant van je knie.
Walking lunges met twists	Hoge knie inzet	Kickersprongen	Neerkomen als een ninja, geen geluid.
Walking lunges met twists achteruit	Hoge kine inzet	Bearcrawl	Rug recht, knie recht naar voren.
Crabwalk	Heupen zo hoog mogelijk	Crabwalk Achteruit	Heupen zo hoog mogelijk

2 Mobiliseren: gebruik vijf minuten om het filmpje mobilisatie cubs te doen. Je mag hem meerdere keren achter elkaar doen, maar minimaal 5 minuten. Als je voelt dat er blokkades zitten, mag je hem natuurlijk langer doen. Oefening baart kunst ;)

3

Potentiate circuit Dag 1 – iedere oefening 10 sec. 3 minuten continu	Potentiate circuit Dag 2 – iedere oefening 10 sec. 3 minuten continu
Push-ups & Squats & Lunge (uit stilstand.)	Sit-up met ingetrokken knieën & burpees & Voorligsteun, insteken nawijzen.

Movement directions (20 minuten)

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
Kruiwagen met handdoek op gladde vloer.	Plaats je voeten op een handdoek of trui die glijdt op een gladde vloer.	Kruiwagen met handdoek op gladde vloer met 1 been omhoog.	Plaats je voeten op een handdoek of trui die glijdt op een gladde vloer.
Schaatssprong op verhoging Gebruik bijv. matje/matras/stuk hout	Snelle explosieve afzet met kort contact op object	Single leg hop en stick zijwaarts met rotatie	Tik vóór iedere sprong de binnenkant van je enkel aan
Kickersprong met vangen van bal.	Spring van voor naar achter met een kikersprong, zonder geluid denk aan een ninja. Terwijl je springt gooi je de bal op en vang je hem weer als je neer komt.	Kniezit voetplaatsing met strekken bal	Hoge knie 2 tellen vasthouden vóór plaatsing op verhoging. Beweeg been onder de heup door ipv voet horizontaal langs lichaam te verplaatsen.
Bearcrawl trap op/ trap af	Rustig tempo, rechte rug, knieën naar voren.	Bearcrawl trap op / trap af achteruit.	Rustig tempo, rechte rug, knieën naar voren.
Valbreken: Ga op je knieën zitten en laat jezelf voorover vallen. Van je bovenlichaam op met een dynamische push-up.	Kies indien mogelijk is een wat zachter ondergrond. Zorg voor vormspanning in rug, nek en buik. Haal de energie uit de val door de armen te gebruiken als schokdempers absorbeer de energie.	Valbreken: Ga op je knieën zitten en laat je zijwaarts vallen. (Zowel links als rechts)	Absorbeer de val energie door met je arm voorlangs af te slaan, en je lichaam af te rollen langs je heup. Spanning in de nek en rug.

Kracht (15 minuten) Ook voor dit onderdeel zijn er twee schema's voor twee verschillende trainingsdagen

Dag 1

Oef nr	Oefening	Herhalingen	Series	Rustperiode	Aandachtspunten
1	Overheadsquat met stok	12	3	30 sec.	Gebruik stok Diep doorzakken. Rechte rug, kijk schuin omhoog.
2	Lunge van verhoging Gebruik bijv. matje/matras/stuk hout	12 6 x links 6 x rechts	2	30 sec.	Bovenlichaam rechtop houden. Ogen op de horizon, Knie niet te ver voorbij de teen. Teen eerst bij landing. (Geen hak landing)
3	Pull-up incline (bijv aan een tafel)	8	2	45 sec.	Beweeg je lichaam als een plan, zak niet door. Hoofd neutraal.
4	Liggend op de buik schouder oefening.	8 Tik vier x laag, 4x hoog	2	30 sec	Borst van de grond tillen, laag voor tikken hoog voor en achter tikken. Check video.
5	Push-ups	10	2	45 sec	Leg licht object op rug en hoofd en zorg dat het blijft liggen. Blijf een plank! Voeten dicht tegen elkaar, ellebogen strak langs de zij.
6	One leg squats met balgooi	8 4 linkerbeen/rechterbeen	3	45 sec	Gooi bal boven je hoofd terwijl je op 1 been staat. Tik bankje/tafeltje achter je kort aan.

Dag 2

Oef nr	Oefening	Herhalingen	Series	Rustperiode	Aandachtspunten
1	Voorligsteun insteken en nakijken	10 5 per kant	3	45 sec.	Houd onderlichaam recht. Kijk hand na. Houdt 3 tellen vast bovenin.
2	Glute bridge, een been optillen.	10 5 per kant	3	45 sec	Alleen voeten en schouderbladen maken contact met de grond. Knieen tegen elkaar tijdens het tillen.
3	Rug bol/hol maken in bearcrawl positie	10	2	45sec	Ter controle kun je vragen of iemand een bal op je rug legt, laat hem van je rug rollen en van hem daarna weer op in het kuiltje van je rug.
4	Goblet squat	12	3	45 sec	Diep doorzakken. Rechte rug, kijk schuin omhoog. Ellebogen binnen de benen.
5	Pull-up assist	5	2	45 sec	Pull-up met assistentie van een elastiek of oude fietsbinnenband. (of iemand die je wil helpen).
6	Split squat	10	4	45 sec	Tweemaal links voor, tweemaal rechts voor. Kijk schuin omhoog, zak tot beide knieën ongeveer 90 graden

Coördinatie (15 minuten)

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 Kicken: Kaatsen tegen de muur (R/L) Materiaal: Voetbal 1. Bal mag 1x op de grond stuiten	Tel aantal in een minuut
	2 Kicken: op doel (R/L) Materiaal: Rugbybal, voetbal 1. Puntkick 2. Grubberkick 3. Droplick	Tel aantal rake schoten uit 10 pogingen Doel op vaste afstand
	3 Hooghouden (R/L): Materiaal: Voetbal 1. Bal mag na elke schop 1x stuiten	Tel aantal in een minuut
	4 Kickgolf 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	1	Passen vangen L/R Gooi bal tegen de muur en vang op Materiaal: Tennisbal 1. Eenhandig vangen afwisselend links en rechts	Tel aantal in 1 minuut
	2	Spin pass tegen de muur (R/L) 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	10 x per variatie
	3	Gooien: bal omhoog gooien – Gooi bal omhoog en vang weer op Materiaal: verschillende ballen Variaties: 1. Wissel balformaat/soort af 2. Op een been staan	1 minuut per variatie
	4	Jongleer Challenge!! Leer via Youtube, jezelf jongleren maak filmpjes en zet ze in de Cubs app.	Oefen iedere dag 10 minuten. Door jongleren groeien je hersenen, en maak je nieuwe verbindingen aan. Je wordt dus een beetje slimmer.