

# Programma droogtraining inline speedskating wedstrijdgroepen zomer 2010

Het is niet zo'n hele kunst (wel veel werk) om deze oefeningen op een rijtje te zetten en om er nog veel meer bij te zetten en uit te breiden met foto's, tekeningen enz. Maar deze tekst is te zien als een 'ingrediënten index' om uiteindelijk trainingen mee (voor) te bereiden. Iedereen weet dat in een recept ingrediënten zorgvuldig moeten worden uitgekozen en afgewogen moeten worden ingezet anders mislukt het recept. Verder is het belangrijk dat de 'kok' een overallplan/richting heeft als basis om vanuit te werken. Dat geldt hier ook. Enfin, die parallel kan je nog heel ver door trekken.

## *Opmerking vooraf*

Conditionele aspecten worden meegenomen tijdens de skeelertrainingen op maandag en vrijdag.

*Arnout Bijlard*

## **INGREDIËNTEN**

### *Warming up*

- inlopen
- loopschool
- oefeningen tijdens het inlopen
- inwerk oefeningen
- dynamische complexe rekoefeningen

### *Kern*

- lenigheid
- romp stabiliteit
- krachtraining
- explosiviteits-/sprongtraining
- techniek

### *Cooling down*

- uitlopen en statisch rekken

## **WERKVORMEN**

- extensief interval
- Tabata protocol
- vaartspel
- uitleggen en oefenen
- spelvormen

## OPBOUW

### *Vooraf*

Trainingen dienen om het hele lichaam mee te nemen in een evenredige ontwikkeling. Dat betekent bijvoorbeeld dat ook arm-, schouder-, nek-, buik-, en rugspieren worden meegenomen in het ontwikkelen van lenigheid (uitslag), kracht en coördinatie en niet alleen bovenbenen, knie- en enkelhoeken.

Verder is een uitgangspunt dat alle oefenvormen eerst technisch goed uitgevoerd moeten worden voordat er sprake kan zijn van bijvoorbeeld kracht, explosiviteit, maximale uitslag. Dat heeft enerzijds te maken met de motorische leercapaciteit maar voornamelijk met het voorkomen van onnodige blessures.

### **Fase:** *nog onbekend met de oefening*

Voordoelen en leren van de specifieke oefening, langzaam en gecontroleerd uitvoeren, letten op de specifieke aandachtspunten uitvoering, elkaar begeleiden en van elkaar leren.

Geen bepaald aantal herhalingen, snelheid, series

### **Fase:** *bekend met de oefening maar nog niet ervaren*

Concentratie op een goede technische uitvoering, correctie op details, elkaar begeleiden en van elkaar leren

aantal herhalingen nog gering bijv. 5/6- tot 10

### **Fase:** *bekend met de oefeningen en ervaren*

Concentratie op een goede technische uitvoering, correctie door de trainer op details.

Elementen als kracht, explosiviteit, maximale uitslag doen hun intreden. Vermoeidheid gaat bij de uitvoering een rol spelen.

Aantal herhaling, afhankelijk van het doel intensief tot maximaal.

## OPBOUW TRAINING

Training bestaat 3 onderdelen:

1. warming up,
2. kern, eventueel kern 2
3. cooling down

In de onderdelen worden verschillende aspecten getraind, deze kunnen in elkaar overlopen en gecombineerd worden. De kern bestaat uit (een combinatie van) rompstabiliteit, kracht/explosiviteit of techniek.

- Inlopen (1200-1600 meter)
- Inwerken 6-8 oefeningen (deels tijdens het inlopen)
- Loopschool 4-6 oefeningen
- Inwerken op de plaats 6-8 oefeningen
- Dynamische rekoefeningen in complexe vormen (3 oefeningen)
- Rompstabiliteit over alle spiergroepen (6 oefeningen)
- Kracht explosiviteit 4 oefeningen
- Techniek 1-6 oefeningen
- Cooling down uitlopen en 6 statische rekoefeningen

## OEFENINGEN CONCREET (VOORBEELDEN)

- *Inlopen*
  - dribbelen
  - huppelen
  - steigerungen
  - ....
  
- *Oefeningen tijdens inlopen*
  - aansluitpas (links/rechts; lage/hoge frequentie, aanzet; met/zonder actieve armondersteuning; voorwaarts/achterwaarts wisselen
  - huppelen (op de plaats, oplopende (in 3 stadia) hoogte sprong)
  - tijdens het lopen armenzwaai (links/rechts; voorwaarts/achterwaarts; synchroon naar voren/achteren; gelijktijdig tegengestelde richting
  - kruispas (zijwaarts met ellebogen op schouderhoogte links/rechts; lage/hoge frequentie)
  - kruispas voorwaarts/achterwaarts; lage/hoge frequentie
  - hakken/billen (lage/hoge frequentie; armen gestrekt voorwaarts/ handen in de nek, handen op de billen)
  - knieheffen (lage/hoge frequentie; laag/hoog heffen; variatie als 10 x links daarna 10 x rechts; afwisselend 2x links/2x rechts; 1 x L / 2xR en andersom; armen gestrekt voorwaarts/ handen in de nek, handen op de rug/in de zij)
  - ....
  
- *Loopschool*
  - Oefeningen uit bovenstaande maar in een bepaald baanvak. Dan is dit deel extensiever in tegenstelling tot bovenstaande dat intensief van karakter is. Vooral in onervaren fase handig omdat specifieke onderdelen beter technische kunnen worden geoefend en gecorrigeerd
  - Extra oefeningen
  - Gestrekte kaatspas overgaand in looppas (halverwege het gewicht van het boven lichaam naar voren). Variaties uitversnellen naar het eind of gelijk overgaand in 'sprint'
  - Afrollen van de voeten ( lage/hoge frequentie, gewoon recht voor uit op de hele voet, op de buitenkant, op de binnenkant, voeten naar binnen gedraaid, voeten naar buiten gedraaid)
  - Tripping (lage/hoge frequentie; armen gestrekt voorwaarts/ handen in de nek, handen op de rug/in de zij)
  - Gebruik van de speedladders op verschillende manieren( rechtstandig kaatsen, afwisselend zijwaarts L/R uitstappen; afwisselend voorwaarts in uit stappen
  - .....
  
- *Inwerken/losmaken op de plaats (rekken na inlopen)*
  - Nek
    - draaien van de nek voorwaarts L/R, bijvoorkeur niet maximaal achterwaarts
    - .....
  - Schouders
    - ellebogen voorwaarts/achterwaarts gelijktijdig zo ver mogelijk naar de oren

- Ellebogen op schouderhoogte van voor naar achter verend/ afwisselen kort lang (is met gestrekte arm)
  - ....
  -
- Schouders
  - Armzwaai voor-, achterwaarts, afwisselend, tegelijkertijd, tegelijkertijd tegengesteld
  - ....
- Romp
  - voeten naast elkaar benen gestrekt, met linkerhand, buitenlangs rechter hak aanraken en andersom
  - variatie: idem in gematigde spreidstand
  - gematigde spreidstand afwisselend links rechts uitzwaaien met armen op schouderhoogte uit
  - variatie met geknikte/gestrekte armen
  - ....
- Heupen (bovenlichaam zo recht en stabiel mogelijk)
  - uitstappen naar achteren en in de beweging naar voren de R-knie naar L-schouder brengen, en andersom
  - variatie: idem maar dan met gestrekte benen en met de handen zo hoog mogelijk de voeten proberen te raken
  - op L-been staand knie R-been naar L-elleboog brengen en terug naar uitgangspositie zonder de gronde te raken, en andersom
  - Op L-been staand R-been gestrekt, kleine cirkeltjes maken; variatie van kleine naar grote cirkel en weer naar klein en andersom
  - gematigde spreidstand waar bij langzaam de linkerheup zijwaarts naar links wordt bewogen en andersom, de heup maakt daarbij een licht wiegende/schommelende beweging
  - ....
- Rug
  - gematigde spreidstand, handen (gestrekte armen)gelijktijdig tussen benen door zover mogelijk naar achteren bewegen en zover mogelijk naar voren bewegen
  - variatie: op hetzelfde moment L-hand voor en R-hand achter vervolgens L-hand linkervoet en R-hand rechtervoet vervolgens L-hand achter en R-hand voor en zo verder
  - variatie: vanuit rechte stand handen (gestrekte armen)gelijktijdig tussen benen door zover mogelijk naar achteren bewegen en zover mogelijk naar voren bewegen vervolgens omhoog naar achter en zo verder
  - variatie: vanuit rechte stand handen (gestrekte armen) gelijktijdig gestrekt en in den draaiende beweging achterlangs naar links bewegen via voorlangs naar rechts en terug naar de uitgangspositie. en in omgekeerde richting
  - gematigde spreidstand, romp gebogen en kijken tussen de benen door naar achteren handen in de nek leggen. hoofd optillen en kijken naar de horizon, 3 sec vast houden en vervolgens de knieën buigen en in zijn geheel omhoog komen, aantal keren herhalen
  - ....

- Benen
  - uitvalspassen
  - variatie: uitvalspas voorwaarts, schuin naar voren en zijwaarts, romp recht, afzet terug met uitvalbeen
  - lopen met door de knieën zakken waarbij de knie van het niet standbeen ter hoogte van de middenvoet van het standbeen bijna de grond raakt
  - ....
  
- Schaatsvormen
  - schaatspas
  - schaatschupjes op de plaats (2 benen tegelijk, op 1 been (L/R) na 5 hupjes een 'freeze' in 90 graden 5 sec vast houden)
  - schaatssprong
  - schaatssprong met tussen hup
  - schaatssprong met tussen schuifelpas van 4 pasjes waarna sprong.
  - afzet zijwaarts, bijhaalbeen wordt geleidelijk bijgetrokken
  - afzet zijwaarts met wisselsprong (groot aantal herhalingen variatie met frequentie en intensiteit) afwillend L en R
  - moment van valbeweging ervaren en opgevangen worden door partner, het hele bewegingsprotocol doorlopen t/m val voor de afzet
  - .....
  
- *Dynamisch rekken in complexe vormen* (alleen uitvoeren indien opgewarmd, voorzichtig beginnen, jezelf geen pijn doen, dienen maximaal stabiel te worden uitgevoerd, 5 -10 herhalingen)
  - rechtstandig voeten naast elkaar, romp buigen, met de handen de grond raken, met de handen in kleine pasjes naar voren lopen tot uiterste stand, 3 sec vast houden, voeten lopen (benen gestrekt) met kleine pasjes naar de handen toe.
  - variatie: handen lopen ook terug voeten blijven op dezelfde plek
  - variatie: achterwaarts uitgevoerd
  - variatie: bij elke pas van de handen raakt da hand eerst de tegenovergestelde schouder aan
  - variatie: na de uiterste stand lopen de handen terug tot ze recht onder de schouders staan, het bekken wordt tegen de grond gedrukt en het hoofd naar achter gericht (zonnen groet), heupen komen weer om hoog en voeten lopen richting handen of handen lopen terug naar de voeten
  - rechtstandig voeten naast elkaar, rechter voet maakt uitvalspas, romp recht, rechter schouder beweegt naar rechter knie, romp komt terug omhoog rechterbeen strekt zich en linkervoet sluit aan, vervolgens uitvalspas met links
  - variatie: voorafgaand aan de uitvalspas met rechts wordt de R-knie maximaal opgetrokken en met links wordt er op de tenen gestaan. met links idem.
  - variatie: bij het terug gaan vanuit uitvalspas wordt het uitvalbeen ook gestrekt en de neus richting knie bewogen vervolgens wordt achterste been bijgesloten
  - rechtstandig voeten naast elkaar, romp wordt vastgezet (buikspieren aanspannen) het bovenlichaam kantelt naar voren gelijktijdig in een

rechte lijn het R-been heffend, armen gestrekt zijwaarts (vliegtuig) daarbij de knieën licht buigen, romp en R-been komen in horizontale positie L-been wordt uitgestrekt en de armen worden naar voor gestrekt (punten vingers en hak liggen op 1 lijn) 3 sec vast houden. vervolgens met links

- variatie: na uitstrekking terug naar de uitgangspositie eerst met de R-knie de grond raken
- .....
- *Rompstabiliteit*
  - Zie bijgeleverde vormen van Wilfred Sip
  - 5-6 oefeningen in 10-15 herhalingen
- *Kracht/ explosiviteit*
  - 5-10 borstsprongen direct gevolgd oor een sprint van 6, 8 of 10 sec
  - lig/zitten voorwaarts/achterwaarts en van daaruit 6, 8 of 10 sec sprinten
  - 3-4 hoogte sprongen achter elkaar met/zonder tussen hup in 1, 2, 3 herhalingen
  - streksprongen vanuit een hoek < (scherper) dan 90 graden. vergelijkbaar met op je hurken zitten (5-6 keer in 1,2 of 3 herhalingen)
  - 10 versprongen of bepaalde afstand met/zonder tussen hup 1, 2, 3 herhalingen, voor- en achterwaarts
  - afwisselend diep zitten/springen 90 graden in piramidevorm 5'' 5''-10'' 10''-15'' 15''-10'' 10''-5'' 5'' of 10''10''-20''20''-30'' 30''-20'' .....
  - schuifelen in 90 graden zit (aantal malen c.q. afstand) voor- en achterwaarts
  - two legged squad (5-10-15 maal, 1, 2, 3 herhalingen)
  - one legged squad (5-10-15 maal 1, 2, 3 herhalingen)
  - Sprinten onder weerstandselastiek oplopen/afnemende weerstand (6-12 sec 3-6 herhalingen)
  - helling training waarbij de helling gebruikt voor de verzwaring van de oefeningen ( kan van alles zijn)
- *Techniek*
  - Schaatsplank
    - belasting opbouwen van een 30'' tot 1'30'' achter elkaar van 3-6 herhalingen
  - Elastieken
    - Bochten lopen L/R
    - Afzet rechte eind L/R
    - Starten met weerstand
    - 10-15 keer 2-4 herhalingen per variant of in tijd of in simulatie van een schaatsafstand (500 meter in 50'': afzet R 8 maal, bocht L 7 maal, afzet L 8 maal, bocht R 7 maal, afzet R 8 maal, finish)
    - variërend van langzaam/ontspannen tot hoog frequent en met veel kracht, technische uitvoering blijft altijd uitgangspunt

## WERKVORMEN

- Tabata protocol
  - 3 series opgebouwd uit 8 herhalingen van 20"arbeid en 10"rust. Serie rust is 4'
  - uit te voeren met de verschillende oefeningen
  - voorzichtig opbouwen bijvoorbeeld 3 series met 4 herhalingen en 2'rust
  - als het volledige protocol wordt beheerst doel stellen het aantal keren dat een oefening in 1 herhaling wordt uitgevoerd verhogen (intensiteit neemt toe)
  - goed voor conditie, kracht/uthoudingsvermogen, explosiviteit verzuringtolerantie
  
- Vaartspel
  - 7-10 verschillende oefeningen in een doorgaand programma gedurende een 30'-45'