REHABOOM
SPORTREVALIDATIE
Voetbal

RenéBoer

WEDSTRIJD

EIND

Variab.Methode
- 3-5x5-10/5-10"sec. Sp.1-3'/Hp.30-60"sec. 200/100/50%-1:2:1.

Complex Methode *Transfer-/Test Meth.*
- 4-6x3-5/VariaFm. Sp.2-3'/48-72
- 3-4x3-5/<10-20"sec. Sp>5'/Expl./VariaFm.

Cyclisch Vo
- Maximale Snelheid
  - Vliegend 30-80Mtr.
- Snelheid Uithoud.vermogen
  - Vliegend 60-120 Mtr

Belastingvariabelen Cyclische Vo

Series	2 tot 3
Herhalingen	5 tot 8
Herh.Pauze	2-3'min.
Serie Pauze	4-6'min.
Prikkelduur	>4-1/2fosf.pool"sec.

Acyclisch Vo
- Startsnelheid
- Start Training 0-5 Mtr.
- Anticipatie snelheid Tactisch
- Reactie snelheid Prikkel(s)

Belastingvariabelen Acyclisch Vo

Series	3 tot 5
Herhalingen	5 tot 10
Herh.Pauze	30-60"sec.
Serie Pauze	1-3'min.
Prikkelduur	5-10"sec.

Werp ABC

2-armig	hoofd	vr.-achter
	hoofd	zijwaarts
1-armig	strekwrp.	b.hands
	slingerwrp.	zijwaarts

Sprong ABC

Stop spr.	2-benig	vert.-hor.
	1-benig	vert.-hor.
	1-benig	zijwaarts
Kaats spr.	2-benig	vert.-hor.
	1-benig	vert.-hor.
	1-benig	zijwaarts
Specifiek		

Belastingvariabelen ABC-Training

Oefeningen	Circa 5
Series	3 tot 4
Herhalingen	10 tot 20
Herh./Serie Pauze	Geen
Organisatievorm	Circuit
Per Week	1 tot 3

MIDDEN

Loop ABC

A.Zw.fase	Hakken/Bil Cyclisch
V.Zw.fase	Skipping
V.St.fase	Pendelloop/huppel
A.St.fase	Loopsprong

Imitatie

Vo.	Laag
Sp./Hp.	Geen
Uitvoering	Cyclisch
Org,vorm	Cir.3-5x

BEGIN

Agility Training

Plyometrie *Max.Prestr.Meth.*
- 3-6x5/0-5%Fm. Sp.3-5'/Vm./72

Specifieke Kracht *W.S.Kr.Methode*
- 3-4x3-5/<10%Fm. Sp.2-3'/48

Krachtimitatie *VDG.Kr.Methode*
- 3-4x5-10/<15%Fm. Sp.2-3'/48

Expl.Kracht *Expl.Kr.Methode*
- 3-4x5-10/30-40%Fm. Sp.2-3'/6"/48-72 Acycl.

Bulg.Contr.Meth.
- 6-8x(3x5-8)/70-40%Fm. Sp.5-6'mn./Hp.2'mn./48-72

Snelkracht *Snelkr.Methode*
- 3-4x5-10/60-70%Fm. Sp.2-3'/6-10"/48-72

Supramax.Kracht *Retrogr.Methode*

excentr.	3-4x3-5/110-120%Fm Sp.2-3'/2-5"/72
isometr.	2-6x1/105%Fm. Sp.3-5'/3-5"/72

Maximale Kracht *Rekrut.Methode*
- 4-6x1-6/75-100%Fm. Sp.2-3'/Expl./48

Rekrutering

HH.Meth.	5x3-8/75-90%Fm. Sp.3-5' 48/72
Sm.Pyr.	4-6x1-5/85-100%Fm. Sp.4-5' 48/72
Br.Pyr.	4-6x6-12/65-80%Fm. Sp.3-4' 48/72

Hypertrofie *Body Build.Methode*
- 4-6x8-12/60-75%Fm. Sp.1-2'/1-2/48-120

Kracht Uhv. *Ext.Herh.Methode*

intensief	3-6x20/40%Fm. Sp.30-60"/1-1/12-24
extensief	3-6x40/20%Fm. Sp.00-30"/1-1/12

Stabiliteit *Balanstraining*
- 3-4x10-15/<10%Fm. Sp.00/1-1/<12

An.Lact.Verm. *HH.Meth./Ins-Outs*
- 2-4x2-15/30-40"sec/110-120%AD 10-150mtr. Sp.3->5'mn./Hp.- L-12.0->
- 2-4x2-15/30-40"sec/85-90%Vomx 10-150mtr. Sp.3->5'mn./Hp.-

An.A-Lact.Verm. *Snelheid/Expl.Kr.*
- 2-3x5/5-10"sec/95-100%Vomx. 40-100mtr. Sp.5'mn./Hp.0.5-3'mn.

An.A-Lact.Capac. *Fosfaatpool*
- 1-3x2-10/10-20"sec/90-95%Vomx. 60-150mtr. 36-48 Uur Sp.3-5'mn./Hp.1-2'mn.

An.Lact.Capac. *Int.Ext./Int.Int.*
- 1-2x10-20/0.5-3'mn/100-110%AD >45"sec.-250mtr.-600mtr. Sp.3'mn./Hp.1-2'mn. L-5.0-7.0
- 1-2x10-20/0.5-3'mn/80-85%Vomx <45"sec.-150mtr-250mtr. Sp.3'mn./Hp.1-2'mn. L-7.0-12.0

Aeroob Vermogen *D1-Ext.Vet/D3-Int.Kh/ TD-int.Kh.*
- 80-85%AD 45-180'mn. 73-80%Hf. L-1.5-2.0 12-40Km 12-24 Uur R10-20Km M15-25Km L20-40Km
- 90-95%AD 15-45'mn. 80-87%Hf. L-3.0-3.5 05-15Km. 12-24 Uur R04-08Km M06-10Km L08-15Km
- 95-105%AI 03-15'mn. 80-87%Hf. L-3.5-5.0 03-10Km 12-24 Uur R2.5-5.0Kr M03-06Km L03-10Km

Aerobe Capaciteit *D2-Extensief*
- 85-90%AD 45-90'mn. 73-80%Hf. L-2.5-3.0 08-25Km 12-24 Uur R08-15Km M10-20Km L15-25Km

Hersteltraining
- DH-Ext. <80% 10-45'mn. 68-73%Hf. L-1.5. 03-10Km. R03-06Km M05-0 L06-10Km

EIND

MIDDEN

BEGIN

SNELHEID | **KRACHT** | **UITHOUDINGSVERMOGEN**

FYSIOTHERAPEUTISCHE TECHNIEKEN

DIAGNOSE

voetbalenhersteltrainer.nl