

-19 jarigen vb start trainingen 18 juli blok A week van 12 juni
 blok B week van 26 juli

-17 en -16 jarigen vb start op 25 juli blok A week van 19 juni
 blok B week van 3 juli

Zet een kruisje ... indien je de activiteit hebt volbracht

<u>Datum</u>		<u>x</u>	<u>BLOK 1</u>		
<u>Week 1</u>	<u>Uith (snelh)</u>		<u>Kracht</u>		<u>Lenigheid</u>
	CL 1 x 10 min EDT 2 X 10 min		Rompstabilisatie 3 oefn Rechte-schuineBuik x 1 /rugspieroef		10 min statisch + voetbal jonglage
	CL 1 x 10 min EDT 2 x 12 min		Beenspieroefeningen x 1 Arm -schouderspieren x 1		10 min dynamisch soccer pal
	CL 2 x 10 min EDT 2 x 12 min		Rompstabilisatie 3 oefn Touwspringen 2 x 3 min		10 min statisch squash voetbal
<u>Week 2</u>	VOETBALLEN				
	CL 1 x 10 min EDT 2 X 10 min		Rompstabilisatie 3 oefn Rechte-schuine Buik /rugspieroef		10 min statisch tennisvoetbal
	CL 1 x 10 min EDT 1 x 12 min EDT 2 1 x 8 min		Beenspieroefeningen x 1 Arm -schouderspieren x 1		10 min dynamisch voetbal jonglage
	CL 1 x 10 min EDT 2 x 12 min CL 1 x 10 min		Rompstabilisatie 3 oefn Touwspringen 2 x 3 min		10 min statisch soccer pal
	VOETBALLEN				
<u>Week 3</u>			<u>BLOK 2</u>		
	CL 1 x 10 min EDT 1 x 12 min		Rompstabilisatie x2 oef Rechte - schuine buikspieren X 2 oef		10 min statisch squash voetbal

	EDT 2 2 x 6 min	Rugspieren x2 oef	
	CL 1 x 10 min EDT 1 x 12 min Coördinatieloop 5 x 50 meter	Beenspieren, x 2 Arm - schouderspieren x 2 Touwspringen 2 x 3 min	10 min dynamisch voetbal jonglage
	CL 1 x 10 min IDT 1 x 8 min CL 1 x 12 min	Rompstabilisatie x 2 Rechte - schuine buikspieren x2 Rugspieren x3	10 min statisch soccer pal
	CL 1 x 10 min EDT 2 x 12 min	Beenspieren, x 2 Arm - schouderspieren x 2	10 min dynamisch voetbal / jonglage
Week 4	VOETBALLEN		
	CL 1 x 10 min Coördinatieloop 4 x 60 meter EDT 2 x 12 min	Rompstabilisatie x3 Rechte - schuine buikspieren x3 Rugspieren x3	10 min statisch squash voetbal
	CL 1 x 10 min EIT 2 X 8 min	Beenspieren, x 3 Arm - schouderspieren x 3 Rompstabilisatie x 3	10 min dynamisch voetbal /jonglage
	CL 1 x 10 min EDT 2 2 x 8 min	Rompstabilisatie x 3 Rechte - schuine buikspieren X3 Touwspringen 2 x 4 min	10 min statisch soccer pal
	CL 1 x 10 min IDT 2 x 8 min	Beenspieren, x 3 Arm - schouderspieren x 3	10 min dynamisch voetbal jonglage
Week 5	VOETBALLEN		
	CL 1 x 10 min Coördinatieloop 3 x 70 meter EDT 2 x 12 min	Rompstabilisatie x 4 Rechte-schuineBuik / Rugspieroef x 4 oefeningen	10 min statisch squash voetbal
	CL 1 x 10 min EIT 2 x 6 min CL 1 x 10 min	Beenspieroefeningen x 4 Arm -schouderspieren x 4	10 min dynamisch soccer pal
	CL 1 x 10 min EDT 2 2 x 10 min	Rompstabilisatie x 4 Touwspringen 3 x 3 min	10 min statisch voetbal : jonglage
	CL 1 x 10 min EIT 2 x 8 min CL 1 x 10 min	Rompstabilisatie x 4 Rechte-schuineBuiksp x 4 Rugspieroef x 4	10 min dynamisch