

Droogtrainingsvormen

Conditieoneel:

Lopen; zie schema trainingsmiddelen

Op de plaats:

- o diep zitten - kniehoek
 - houding
- o verplaatsen lichaamszwaartepunt
- o afzet (met valbeweging)
- o bijhalen/plaatsen

Stapvormen:

- o kabouterpas
- o schaatspas - voorwaarts
 - zijwaarts
 - bocht
 - direct ernaast plaats
- o op gevoel (inbeelden met ogen dicht)

Sprongvormen:

- o horizontaal - voorwaarts
 - zijwaarts
 - bocht
 - omhoog gericht
- o heuvel op/ zand

Versnellen:

- o steigerung - horizontaal
 - van hoog naar laag
 - van laag naar hoog
- o 0 - 80 meter versnellen
- o 0 - 60 meter versnellen
- o 0 - 40 meter versnellen

Starten:

- o 0 - 20 meter maximale snelheid
- o 0 - 10 meter maximale snelheid
- o 0 - 5 meter reactiesnelheid
- o 0 - 1 meter reactiesnelheid

Elastieken:

- o rechte eind
- o bocht
- o start
- o anaëroob alactische uithoudingsvermogen
- o anaërobe uithoudingsvermogen
- o aërobe uithoudingsvermogen

Circuittraining:

- o technisch
- o conditioneel

Werken met twee- of meertallen:

- o trekken
- o dragen
- o duwen
- o elkaar corrigeren