

22 mei 2020

Hallo,

ik weet dat jullie met de nieuwe versoepelingen, allemaal erop rekenen dat de trainingen gewoon terug zouden opstarten. De regels zijn echter zo streng dat we slechts zeer geleidelijk kunnen heropstarten. Zo mogen de groepen met maximum 20 zijn en zijn er zeer strenge hygiënemaatregelen. Daarom hebben we beslist om de trainingen van mijn groep op maandag en woensdag nog wat uit te stellen. Deze looptrainingen kan je immers alleen of met 2 of 3 ook uitvoeren. De techniektraining op zaterdag zal wel terug starten, maar wel pas vanaf cadet. De eerste training zal plaatsvinden op zaterdag 30 mei. Ik verwacht dat als de heropstart goed verloopt, dat we vanaf 8 mei ook de maandagtrainingen kunnen starten, maar ik houd jullie hiervan op de hoogte. Tot dan kan je jezelf behelpen met dit nieuwe schema. De atleten die nog een extra techniektraining willen doen per 2 of 3, kunnen dit op maandagavond van 19u00 tot 20u30 en woensdagavond van 20u00 tot 21u00. Niet tijdens de jeugdtrainingen tussen 18u30 en 20u00. Dan zal de garagebox ook los zijn. Hou je wel aan de afspraken van voorheen.

VEILIGHEIDSMATREGELEN:

1. Was voor en na de training steeds je handen. Ik voorzie gel in garagebox
2. Ontsmet het materiaal dat je gaat gebruiken met de spuitbus in de garagebox. Breng zelf een handdoek of vod mee om de ontsmettingspray af te drogen als hij een tweetal minuutjes heeft ingewerkt. Dit doe je zowel bij het begin als na de training.
3. Als je met 2 of 3 samen traint, zorg er dan voor dat ieder zijn werptuig heeft. Tijdens de training dus niet wisselen van speer, kogel of discus.
4. Doe de garagebox steeds dicht, zowel tijdens als na de training.
5. Hoogspringmat kan gebruikt worden. Enkel de trainer (dezelfde atleet) mag de standers hoger/lager zetten. De lat/rekker opleggen gebeurt steeds door dezelfde atleet aan dezelfde kant. Handen ontsmetten. Geen landing met aangezicht op de mat, zoveel mogelijk landen op de voeten. Indien flop en training met meerdere atleten: regelmatig desinfecterende spray op de mat en handen ontsmetten.
6. Hou je steeds aan de 1,5 m afstand en denk eraan dat je maar met 3 aan een stand mag trainen. Dus als er al een groepje aan het kogelstoten is, moet je een andere proef

TRAINING 1: circuit (neem hiervoor 1 van de vorige circuits) + duurloop 20'

Circuit 3 maal uitvoeren:

1. 100x touwtje springen (lopend of 2 voeten samen)
2. Sit-ups 60 x
3. 30x pompen (cadetten 20)
4. 20x squatten op een stoel
5. 60x zijwaarts tikken met bal
6. 12 uitvalspassen (6 links en 6 rechts)
7. 30x achterwaarts pompen op een stoel
8. 30 sit-ups benen 90°
9. 20x step-up op trap (10x links en 10x rechts)
10. 50x in handen nijpen

Circuit 2 maal uitvoeren:

1. Touwtje springen 100 x
2. Sit-ups 50 x
3. In elke hand een flesje water van een halve liter en armen 20x zijwaarts heffen en 20 x voorwaarts
4. step-up op trap (10 x links en 10 x rechts)
5. Ruglig en benen gedurende 30 seconden 10 cm van de grond houden
6. Grote fles water (2 liter) met 2 handen 20 keer vanaf de kin tot boven het hoofd steken
7. Touwtje springen: 30 keer links en 30 keer rechts
8. Zijwaarts tikken met de bal 50 keer (voeten van de grond)
9. Met handen op en af onderste trede trap (10x links en 10x rechts)

Circuit 3 maal uitvoeren:

1. 100x touwtje springen (2 voeten samen)
2. 20 sec plank met steun ellebogen
3. 12 uitvalspassen
4. 50 sit-ups
5. step-up met de handen op eerste trede van trap (10x links, 10x rechts)
6. 60x touwtje springen lopend
7. 40 sit-ups benen hoek 90°
8. 20 maal squatten op stoel
9. 25x pompen
10. 50 keer zijwaarts tikken met bal (voeten van de grond!)

TRAINING 2: opwarming en loopoefeningen, 3 versnellingen

snelheid: 2x (40-60-80-60-40), terugwandelen, 1 ronde wandelen tussen de reeksen

TRAINING 3: tempolopen: miniemen en cadetten 2x(3x150m), terug wandelen, 1 ronde wandelen tussenin

vanaf scholier 2x(3x200m), terug wandelen, 8' rust tussen de reeksen

TRAINING 4: techniektraining (horden+werpnummer) of duurloop 40' (5'snel-5'jog)

PS. atleten die in Herentals ook met een groep meetraineren, mogen (ondanks eerdere berichten) toch ook in de afdeling met een groep meetraineren.

Groetjes en tot binnenkort,
JAN