



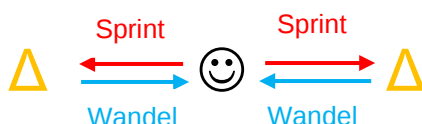
Toelichting trainingsvorm 'Herhaald sprinten (met geluidsbestanden)'

Effecten: verhogen van het herhaald sprintvermogen.

Intensiteit: 100% van je maximale snelheid.

Vorm:

- Deze trainingsvorm kan je helemaal alleen doen, maar ook met meerdere mensen (zoals in de video).
- Download de bijbehorende geluidsbestanden met de namen 'draaien', 'links' en 'rechts'.
- Zet de geluidsbestanden in een programma (de VLC media player is daar uitermate geschikt voor) waarmee je ze kunt afspelen.
- Zet ze in een playlist en schakel de shuffle mode in.
- Zet een pion (of ander voorwerp) 15m links en 15m rechts van je
- Start de playlist en volg de instructies.
 - o Draaien = 180 graden draaien (wel op de plaats blijven staan).
 - o Links = sprint op maximale snelheid 15m naar links en wandel daarna terug naar de beginpositie.
 - o Rechts = sprint op maximale snelheid 15m naar rechts en wandel daarna terug naar de beginpositie.



- (Als je 1x gedraaid bent, dan is links en rechts niet meer dezelfde kant als daarvoor ☺)
- Als de tijd die je krijgt om terug te wandelen van de pion naar de beginpositie te kort is, dan moet je de pionnen iets dichterbij zetten. Dan wordt dus zowel de afstand van de sprint als het wandelen iets korter
 - Als je 1 serie hebt gehad, druk dan opnieuw op shuffle, zodat de volgorde van de geluidsbestanden wordt gewijzigd en het onvoorspelbaar blijft.

Aantal herhalingen: 6-12x sprinten en terug naar je beginpositie met tussendoor een x aantal keer draaien (dit is 1 serie)

Rust tussen de series: 3 minuten

Aantal series: 2-4

Voorbeeld:

Serie 1: 6-12x sprinten op 100% van je maximale snelheid en terugwandelen naar je beginpositie
3 minuten rust (drinken en wandelen)

Serie 2: 6-12x sprinten op 100% van je maximale snelheid en terugwandelen naar je beginpositie
3 minuten rust (drinken en wandelen)

Serie 3: 6-12x sprinten op 100% van je maximale snelheid en terugwandelen naar je beginpositie

De kennispartner van KNVB Assistent Scheidsrechters

