



Toelichting trainingsvorm 'Wenden, keren en sprinten op de weg'

Effecten: verhogen van je wendbaarheid en snelheid.

Intensiteit: 100% van je maximale snelheid.

Afstand: 15-40m

Vorm:

- Scheidsrechters: start 5m voorwaarts en vervolgens 5m achterwaarts en daarna 15-40m voorwaarts
- Assistent-scheidsrechters: start 5m zijwaarts heen en 5m zijwaarts terug en daarna 15-40m voorwaarts

Aantal herhalingen: 4-6 (dit is 1 serie)

Rust tussen de herhalingen: 1 minuut

Aantal series: 2

Rust tussen de series: 2 minuten

Voorbeeld:

Serie 1: 4-6 sprints op 100% van je maximale snelheid, met steeds 1 minuut rust (wandelen) tussendoor

2 minuten rust (drinken en wandelen)

Serie 2: 4-6 sprints op 100% van je maximale snelheid, met steeds 1 minuut rust (wandelen) tussendoor

Als je een veld tot je beschikking hebt, dan heeft het de voorkeur om daarop te trainen. Als dat niet zo is, dan kun je deze vorm ook op de weg doen. Zorg dan wel voor goed schoeisel om blessures te voorkomen.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters

