

Schema sprint jan feb 2012

1	2-8 jan	7 jan Apeldoorn,
2	9-15 jan :	14 jan: zoetermeer (tot 7 jan inschrijven) ;
3	16 - 22 jan:	22 jan (60 serie+fin, tot 15 jan inschrijven): Amsterdam, nieuwe indoorhal! óf 20 jan Utrecht 50+60, hoog+ver, inschrijven tot ??? (zo snel mogelijk!)
4	23 - 29 jan	eventueel: 28 jan Utrecht 60/HSS
5	30 jan - 5 feb	
6	6-12 feb	11/12/ feb NK junioren (inschrijven tot 22 jan!!) ;

Verder nog: vergeet niet in te schrijven voor:

- 19 feb Dordrecht sprint 3-kamp (40-50-60) ; HSS ; ver; hoog; inschrijven voor 28 jan,
- **25 feb NK senioren (inschrijven tot 4 feb!) ; NK Masters (3/4 maart)**

afkortingen: twp is terugwandelpauze ; sp=seriepauze ; KB=kniebuigen ; VS is voorslaan

Maandag 19:00	<p>JunB : 3 * (skip met weerstand - skip zonder weerstand overgaand in sprint ; 5*reactie- of blokstart Polstok: 3 * (skip met weerstand - sprint 40 meter met stok) ; 3* valstart 30 mtr - 40 mtr met stok sen/junA: 6* Frequentieskip → sprint 30 meter ; 5* blok- of reactie starts 30 meter alles in 90% tenzij anders vermeld</p> <ul style="list-style-type: none"> • week 1: 2* (80- 30 -60); twp, sp is tot 110 mtr terugwandelen / Jun B 1*120-30-80-40; • Week 2: 3* (80-60) ; Jun B 2 serie • week 3: 2* (80-60) ; Jun B 2 serie • week 4: 6*110 i/o: 40-30-40; of rust indien wedstrijd 22 jan A'dam • week 5: 3* (80-60) ; twp, sp 6 min ; Ig+jAB: 2 series • week 6: JAB+Ig: 60-80-30 in 95% ; ruime twp ; sen: idem week 4 nu 5* ;
Dinsdag	▪ Indien wedstrijd in weekend dan kracht 1 ; indien géén wedstrijd in weekend kracht 2
Woensdag	Sprintconditie bij Ria <bericht aan Ria: rustig aan voor AB's in week 1, 3, 6 ; voor sen in week 1, 3 en 8.
Donderdag 19:00.	<p>In warming up/loopscholing hordehup li/re opnemen Sprinters: <ul style="list-style-type: none"> ➢ 5* 5 horden direct overgaand in sprint; indien wedstrijd in weekend: 3*5; ➢ wedstrijd in weekend: frequentieskip-sprint meedoen met springers geen wedstrijd: 2 * (5li -5re) lage hordesprongen; Springers: 5 *(8 hrd middenover - direct sprint) ; 5 * skip lage horden → sprint 30 meter Allen: 3*60 mtr loopsprongen op frequentie; blokstarts of valstarts/reactiestart - week 1 5*60 in 95% ; - week 2 + 4 : 3*70 (80%) ; 3*40 (90%) ; 1*110 op techniek; - week 3 + 5 : 2*70 (80%) - 3*40 (90%); 1*70 met laatste 30 max; - week 6: JA indien NK:3-5 blokstarts, 3*60 max. Sen/geen NK: 3* (70-30) twp, sp =tot start twp;</p>
Zaterdag	Krachtraining áltijd beginnen met 20 min buik/rug/stabiliteit, dan sen JA: Kracht 1;

Kracht 1 senioren en Jun A	Kracht 2 Senioren/jun A	Junioren b:
- KB (3*90 % - 5*50 % snelkracht); - of ipv snelkracht: 5 * kast af/op - 3*(10 snelle arm met - 20 zonder) - VS/trekken: 3*3*90% - 3* valstart (met weerstand- zonder weerstand 60 meter)	1-benig KB : 3* 5 per been 70% VS: 3*5*80% BD 3 * (3*90% - 20 snelle arm) - Killers: 2*(10 li - 10 re) - 2*12 stepups, gewicht of met elastiek - 3*10 uitvalspas met gewicht - goed loslopen en stretchen	- 3 * (10 -15 pushups - 20 snelle arm) - 3 * per been 10* KB met gewicht - 2*20 stepups met weerstand - hamstrings met partner; teenstrekkers - voetstabiliteit met balansschijf Buiten: 10* medicinbalopgooi - 6* valstart/blokstart 60 mtr