

RUNNING BOOTCAMP

Okt 2015

Alex van Zutphen

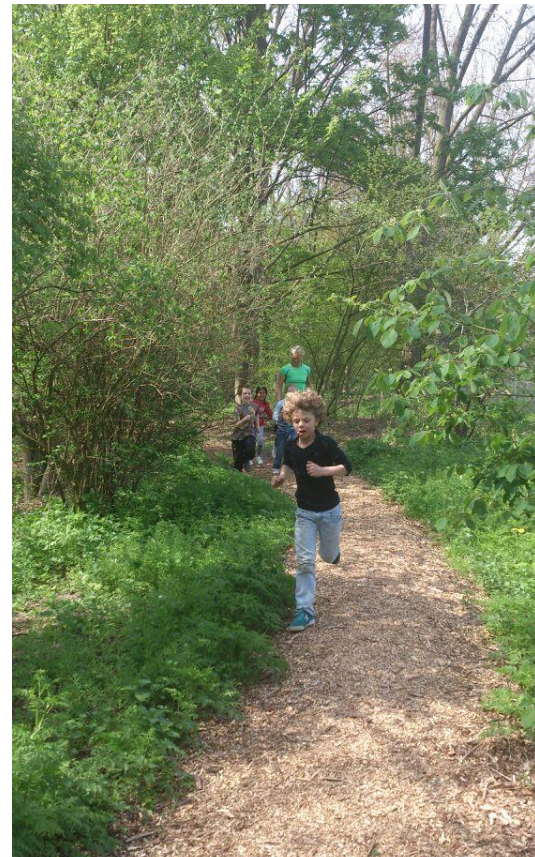
www.ALZU-Coaching.nl

Voorstellen



Wat is Running Bootcamp

Op een speelse manier oefeningen toevoegen die de ideale anatomische houding nastreven en blessure preventief werken



Waarom Running Bootcamp

1. Blessure preventief
2. Prestatie verhogend door voorkomen adaptatie lichaam
3. Leuk



Hoe

1. Brede gevarieerde warming up met veel aandacht voor “fysio” oefeningen
2. In de kern speelse cardio kracht intergreren
3. Afsluiten met typisch bootcamp toetje of estafette



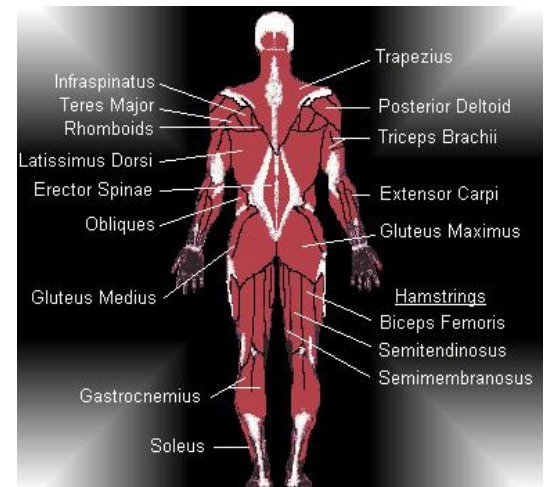
Meest voorkomende hardlooptblessures

1. Acute blessures (Vaak < 6 weken)

- Enkel
- Spierscheuringen

2. Chronische blessures (> 6 weken)

- Pijn aan de onderzijde van het hielbeen
- Achillespees klachten
- Knie klachten



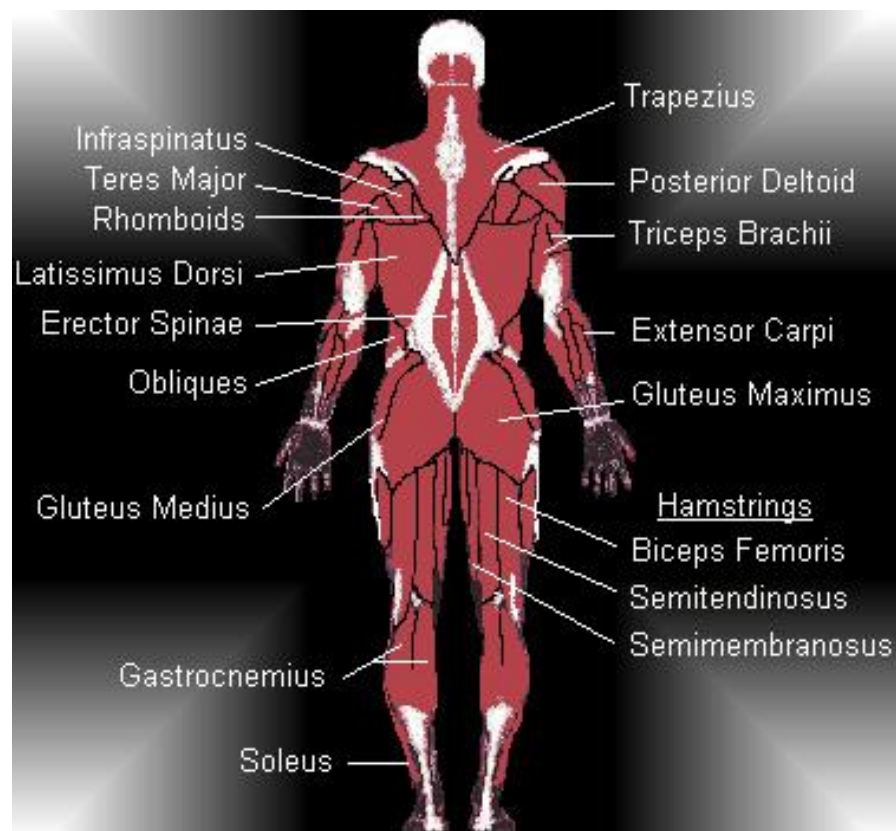
Wat zit er allemaal in een goede Wup

1. **CLUKS** (*Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht, Snelheid*)
2. Balans
3. Goede lichaamshouding



Spieren

1. Bovenlichaam
2. Core stabiliteit
3. Heup/Bil complex
4. Benen



Wat te trainen?

1. Core stabiliteit
2. Gesloten keten (stabiel)
3. Heup/Bil complex
4. Overgangsvormen
5. Running vormen



Hoe te trainen?

1. Impliciete leervormen
2. Differentiële leervormen
3. Circuitvormen
4. Plezier
5. Variatie en afwisseling van basis en specificiteit uit de sport.



Filmpje Differentieel leren

www.youtube.com/watch?v=U2AMfyyUt5c

Dynamic Wup

- Core stabiliteit
 - Diverse variatie van brug/plank oefeningen
 - Loslopen , huppelen , sluitpassen
- Gesloten keten (3x10hh)
 - Diverse variaties van Squats , Lunges
 - 50 meter loopje $\frac{1}{2}$ kracht
- Heup/Bil (3x10hh)
 - Diverse variaties van zwaaien, draaien met accent op kracht
 - 50 meter loopje $\frac{1}{2}$ kracht
- Gebruik spieren in overgangsvorm
 - Diep wandelen of Lungen met balans (20 meter)
 - 50 meter loopje $\frac{3}{4}$ kracht
- Loopscholing
 - Variatie aan loopscholing
 - 50 meter loopje $\frac{3}{4}$ kracht
- Losmaak blokje (3x8hh)
 - Variatie van loszwaaien draaien van lichaam, heupen en benen.
 - 50 meter loopje $\frac{7}{8}$ kracht

Praktijk

1. Dynamic warming up voor Running Bootcamp
2. Kern optie 1 voor Running Bootcamp
3. Kern optie 2 voor Running Bootcamp