

Basis krachtprogramma voor voltigeurs

Door Roos Hanemaaijer-Slottje

www.rooshanemaaijerslottje.nl

krachttraining	Herhalingen*	gewicht	Series*	Pauze*	opmerkingen
ARMEN					
1. Push-ups, keuze uit: - tegen de muur - in ligsteun - met voeten op verhoging - in handstand	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Opbouw is van zwaar naar licht
2. Handen op de grond en billen heffen, waarbij de voeten loskomen en weer terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Doorgaan naar handstand bij gevorderden, niet springen
3. Zitten op een verhoging, handen achter je plaats en billen voorbij de verhoging laten zakken en terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Eigenlijk opdrukken in positie van het terugscharen
4. Met gewichten in de handen naar vrije zit positie, vasthouden, door naar boven het hoofd en weer helemaal terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Let op positie schouders
5. In bankpositie arm optillen, naar vlagpositie, met gewicht en terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Let op de juiste schouderpositie; met name het schouderblad

CORE					
1. Knipmessen; in ruglig dubbelvouwen met gestrekte armen en benen en terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Hoe meer gestrekt, hoe beter en sneller is beter, maar wel gecontroleerd!
2. In buiklig handen en voeten van de vloer en schommelen	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Hoe meer snelheid, hoe beter, wel gecontroleerd!
3. In zijwaartse steun op elleboog of hand en bovenste been gestrekt heffen en terug	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Zorg dat alles in 1 lijn blijf: heup niet uitdraaien
4. Loszitten op een yogabal	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Probeer bewust rond te draaien met de heupen, zonder de grond te raken
5. Ligsteun of elleboogsteun en benen om en om van de grond optillen	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Houdt de rug recht
BENEN					
1. In spreidzit benen heffen, naar het midden brengen en terug, eventueel met enkelgewichten	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Voor de molen de heupen steeds goed uitdraaien bij

					het optillen
2. Op een verhoging/ton/opgerolde lange mat/strobaal, steunen op de handen en benen van voor naar achterzwaaien tot ligsteun (zoals bij het zwaaien op de ton)	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Hoe sneller, hoe beter, maar wel met controle
3. In ruglig benen optillen tot bijna 90 graden gehoekt in de heupen en weer laten zakken	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Omhoog mag snel en dan weer langzaam terug, kan ook om en om (is ook voor de buikspieren)
4. In stand, handen op de grond en been heffen tot naald, eventueel met gewicht. Vasthouden en weer laten zakken	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Kan ook tegen de muur, waarbij je het been van de muur aftilt
5. Touwtje springen met bijna rechte knieën OF van de grond op een verhoging springen met bijna gestrekte knieën	5-15	0	2-4	30 sec- 1minuut	Haal de sprongkracht vooral uit de kuiten, door de tenen te strekken

Enkele toevoegingen:

- De volgorde kan gewisseld worden. Bij aanvang graag de pauzes aanhouden, in een verder stadium kan men tijdens een pauze na, bijvoorbeeld, een beenoefening, een armoefening doen. Zo lang ze uit een andere spiergroep komen is dit prima en werkt efficiënter
- * afhankelijk van niveau: beginner, begin met 5 herhalingen, gevorderde 10 hh en expert 15 hh, hetzelfde geldt voor series en pauzes.
- Advies: 2-4 keer per week voor verbetering, 1x per week ter onderhoud.

Voor vragen, opmerkingen of adviezen: info@rooshanemaaijerslottje.nl

NB: uitvoering geschiedt geheel op eigen risico! De makers van dit krachtprogramma kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor enige vorm van blessures of schade, naar aanleiding van het uitvoeren van dit krachtprogramma.

www.rooshanemaaijerslottje.nl

BIJLAGEN

Opzet:

Benodigde kracht in grote lijnen;

ARMEN

- Kracht voor houding vlag en vrije zit
- duwkracht zwaaien
- schouderstabiliteit handstandvormen
- steunkracht achterwaarts

CORE

- stabiel in bankje
- stabiel in handstand
- versnelling in volledige aanspanning buikspieren
- versnelling in extensieketen

BENEN

- sprongkracht
- tilkracht bij maximale bewegingsuitslagen

niet meer dan 15-20 oefeningen, anders te lang en te zwaar.

www.rooshanemaaijerslottje.nl