|  |
| --- |
| Opbouw OPT training |

**SMR Self Myofascial release (verklevingen/ spierknopen weg masseren) (Stabilization, Strength, Power)**

Oefeningen: Min. 30 seconden vast houden (constant letten op 5 houdingspunten lichaam)

- Gastrocnemius/ Soleus

- Tensor Fascia Latae (TFL)

-Adductors

-Piriformis

-Latissimus Dorsi

**Static Stretching (Stabilization)**

Oefeningen: 1-2 sets 20-30 seconden vasthouden (constant letten op 5 houdingspunten lichaam)

- Gastrocnemius/ Soleus

- Tensor Fascia Latae (TFL)

-Adductors

-Hip Flexor Stretch

-Latissimus Dorsi

-Pectoralis Major

-Trapezius

**Dynamic Stretching (Dynamische stretching) (Power)**

Oefeningen: 1 serie 10 herhalingen 3-10 oefeningen

- Prisoner Squat

-MP lunge with reach

-Single leg squat Touchdown

-Tube walking side to side

-MB Lift and Chop

Kenmerken (heupen en buik niet bewegen)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Stabilization** | **Strength** | **Power** |
| **Core** | **Kenmerken: 1-4 OEF**  **WEINIG TOT GEEN BEWEGING IN WERVEL EN BEKKEN**  **Navel intrekken/ Bracing accent op globale romp stabiliteit**   * Ruglig March * Floor Bridge * Floor Cobra * Prone Iso Abs (Plank)   ***Bijlage A:***   * Ball bridge * Quadruped opposite arm/leg raise * Ball Cobra * Side Iso abs (side plank) | K**enmerken: 0-4 OEF**  **DYNAMISCHE, EXCENT/ CONCENTRISCHE BEWEGINGEN IN DE WERVELKOLOM IN ZIJN VOLLEDIGE ROM**   * Ball Crunch * Back Extension * Reverse Crunch * Cable Rotation   ***Bijlage A:***   * Knee-up * Cable lift * Cable chop * Revers hypers | **Kenmerken: 0-2**  **TOENAME VAN SNELHEID**   * Ball MB Pullover Throw * MB Rotation Chest Pass * MB Front Oblique Throw * MB Soccer Throw   ***Bijlage A:***   * Side MB oblique throw * MB back extension throw |
| **Balance** | **Kenmerken:**  **WEINIG TOT GEEN BEWEGING PLAATVINDT IN DE GEWRICHTEN**   * SINGLE LEG (SL) Balance * SL Balance + MP Reach * SL Hip Internal/External Rotation * SL (MB) Lift & Chop * Single leg throw and catch   ***Bijlage A:***   * Single-leg arm and leg motion * Single leg windmill | **Kenmerken:**  **DYNAMISCHE EXCENTR./CONC**  **ENTRISCHE BEWEG. IN HET STANDBEEN MET EEN VOLLEDIGE ROM**   * SL Squat * SL Squat Touchdown * SL Romanian Deadlift * Step up to Balance * Lunge to Balance   ***Bijlage A:***   * Single leg squat with cable assistance * Reverse lunge to balance | **Kenmerken:**  **DYNAMISCH, EXCENTRISCH/ STATISCH GECOMB. MEER SNELHEID**   * MP Hop + stab. * SL Box Hop Up/Down + stab.   ***Bijlage A:***   * Single leg proprioceptive hop with stabilization (sagital, frontal, transverse plane) |
| **Plyometrische**  **3 fases**  **De**  **-excentrische fase**  **-amortisatie (overgangs) fase**  **-concentrische fase** | **Kenmerken:**  **WEINIG BEW. IN DE GEWRICHTEN, OEF. LANDINGSTECHNIEK, HOUDING EN NEUROMUSCULAIRE EFFIECENTIE. LANDGINGSPOSITIE 3-5 SEC. VASTHOUDEN**   * Squat Jump + stab. * MP Jump + stab. * Box Jump Up/Down + stab   ***Bijlage A:***   * MP cone jumps with stabilization | **Kenmkerken:**  **MEER DYNAMISCHE, EXCENT/ CONCENTR. BEWEG. MET VOLLEDIGE ROM. CONTACT TIJD MET GROND IS KORTER**   * Squat Jump * Tuck Jump * Butt Kick * Alternate Power Step Up   ***Bijlage A:***   * Jump rope * Lunge jumps * Repeat box jumps | **Kenmerken:**  **OEF. ZO SNEL EN EXPLOSIEF UITVOEREN**   * Ice Skater * SL Power Step Up * Proprioceptive Plyo’s   ***Bijlage A:***   * Box run steps (sagital and frontal plane) |