|  |
| --- |
|  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)
 |