

TOP
Badminton
Talent Ontwikkeling en Promotie



Week-Training #001

Hallo allemaal, ik ben super trots op jullie! Helemaal TOP dat jullie de eerste stap willen zetten om aan de slag te gaan met het verbeteren van jullie conditie, fitheid en daarmee automatisch aan jullie gezondheid.

En dus niet te vergeten, werken aan een gespierd en fit lichaam want een fit en sterk lichaam heeft een grote weerstand en dus een goed immuun systeem, deze trainingen gaan jullie daarbij helpen.

Deze eerste training start je met een combinatie van burpees, lunges en squats.
Per oefening begin je met 10 herhalingen en bouw je naar de laatste ronde toe tot 1 herhaling.

Een burpee is een lastige oefening, er is een kans dat je die moet opbouwen, ik heb daar een aparte training voor geschreven, wanneer de burpee niet helemaal lukt, dan voer je deze burpee training per burpee uit, dus alle oefeningen uit deze burpee training staat gelijk aan één burpee.

Zie "Werken naar burpee"

Deze training voer je iedere dag uit, je gaat snel merken dat het makkelijker zal worden.

Na iedere ronde pak je elke keer 30 tot 60 seconden rust (mag wat meer indien dit nodig is).

Tijdsindicatie en uitvoering

Tijd Totaal zal deze training inclusief de voorbereidingen tussen de 15 en 20 minuten in beslag gaan nemen met de challenge er bij een paar minuten meer.

Uitvoering elke oefening 10x-9x-8x-7x-6x-5x-4x-3x-2x-1x

1. Burpees
2. Lunges (links) *mag ook om en op, als je het aantal per zijden maar haalt.*
3. Lunges (rechts) *mag ook om en op, als je het aantal per zijden maar haalt.*
4. Squats

Voorbeeld

- 1^e ronde alle oefeningen 10x (10xBurpee totaal 20xLunges 10xSquats)
Rust *neem te tijd die je nodig hebt meestal is ergens tussen de 30 en 60 seconden voldoende.*
- 2^e ronde alle oefeningen 9x (9xBurpee totaal 18xLunges 9xSquats)
Rust *neem te tijd die je nodig hebt meestal is ergens tussen de 30 en 60 seconden voldoende.*
- 3^e ronde alle oefeningen 8x (8xBurpee totaal 16xLunges 8xSquats).
Rust *neem te tijd die je nodig hebt meestal is ergens tussen de 30 en 60 seconden voldoende.*
- 4^e tot 10^e ronde, steeds 1 oefening minder tot 1x, wel steeds de benodigde rust nemen.

Voorbeeld voor de burpees (van beginner naar gevorderd).

https://youtu.be/mUYJqe_sJFE?list=PL5jVDUR2Bc6LKmMNW-RzzSiwMqVugo2Mi

Voorbeeld voor de lunges

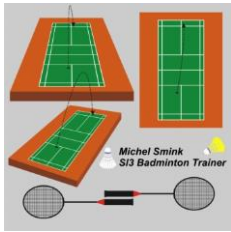
<https://youtu.be/fnpzlo0iMzo>

Voorbeeld voor de squats

<https://www.youtube.com/watch?v=JKtOS-xlbhq&list=PL5jVDUR2Bc6LKmMNW-RzzSiwMqVugo2Mi&index=1>

Michel Smink | SL3 Badminton trainer | 0031 6 146 48 450
Dit document is eigendom van Michel Smink, en mag derhalve niet zonder toestemming worden gebruikt en/of gekopieerd.





TOP Badminton

Talent Ontwikkeling en Promotie



Lukt het in het begin niet helemaal, dat is geen enkel probleem, ga in ieder geval niet forceren, dat gaat namelijk niet helpen, en zal alleen maar vertragen, bij twijfel of je de hele training aan kan zijn er twee mogelijkheden, waarvan naar mijn gedachten de eerste de betere is.

1. Ga gewoon beginnen en neem zoveel rust als nodig, dat mag in het begin ook meer dan 60 seconden zijn, en houd het zo veel mogelijk rondes vol.
2. Start bij de ronde waar je de 5 oefeningen moet doen, ook hier kan je spelen met de rusttijd, en kan dit in het begin iets langer zijn dan 60 seconden.

Uiteindelijk gaat het zeker lukken, ik heb daar zeker vertrouwen in.

Ik heb voor het gemak alle instructies inclusief video's voor de bovenste oefeningen uitgewerkt op de uitgebreide hoofdpagina.

CHALLENGE! (voor het weg trainen van al die lekkernijen van Pasen 😊) 55 SQUAT JUMPS IN 1 MIN 🔥
CAN YOU BEAT ME? 😊 (WINNAAR KRIJGEN EEN GRIPJE) winnaar is degene met de beste tijd, dus 55 jump squats in de minste tijd, er zijn 3 winnaars. LET'S GO!!!!

Voorbeeld voor de SQUAT JUMPS

https://youtu.be/SDJIQq-BrCc?list=TLPQMjEwNDlwMjCx_6x8d9q6lq

Alle filmpjes zijn ook te vinden via mijn youtube pagina

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL5jVDUR2Bc6LkMmNw-RzzSiwMqVugo2Mi>

Nu lekker zweten tot binnenkort!

*Stay fit and strong (en dan dus ook gezond 😊)
Let goed op uzelf en uw naasten, blijf gezond.*

Met hartelijke groet,
With warm regards,
Mit herzlichem Gruss,
Avec mes meilleures salutations

Michel Smink,
GISSportZ
TOP Badminton

