***2013***

**Iris de Jong  
Beweging Sport Maatschappij  
Mr. Bakker  
24-2-2013**

****

**Trainingsschema**

**I**nhoudsopgave  
  
**Inleiding Pagina 3  
Beginsituatie Pagina 4** - Hoe was de test? Pagina 4  
 - Wat doe je nu al? Pagina 5  
 - Wat wil je verbeteren en waarom? Pagina 5  
 - Hoe ga je dit bereiken? Pagina 5  
**Training/ oefeningen Pagina 6** - Oefeningen kracht (uithoudingsvermogen) Pagina 6  
 - Oefeningen kracht (sprongkracht) Pagina 8  
**Trainingsschema Pagina 10** - Week 1 – 17 t/m 23 december 2012 Pagina 10  
 - Week 2 – 24 t/m 30 december 2012 Pagina 10  
 - Week 3 – 31 t/m 6 januari 2013 Pagina 11  
 - Week 4 – 7 t/m 13 januari 2013 Pagina 11 **Eindsituatie Pagina 12  
Conclusie Pagina 14**

**I**nleiding  
  
Met BSM hebben wij de opdracht gekregen om een trainingsschema te maken om jezelf te verbeteren op verschillende meetbare lichaamskenmerken: Algemeen uithoudingsvermogen, kracht (sprongkracht), kracht (uithoudingsvermogen), lenigheid en snelheid. Er zijn eerst vijf testjes afgenomen om je beginsituatie te laten zien, hierna wordt het vergeleken met andere leeftijdsgenoten en hieruit kun je opmaken of er een lage, gemiddelde of hoge score is gehaald. Zo weet je dus of er nog verbeterpunten zijn die je kunt trainen om ook hier een hogere score te halen.   
Als er onderdelen zijn gekozen die je wilt verbeteren is het de bedoeling dat je een persoonlijk trainingsprogramma maakt van vier weken waarin je verschillende oefeningen doet om bijvoorbeeld bepaalde spiergroepen extra te trainen.   
Na de vier weken trainen worden dezelfde testjes nog een keer afgenomen. Deze kun je vergelijken met de eerste testjes waaruit je kunt opmaken of je bent verbeterd op de punten die je de afgelopen vier weken hebt getraind. Heb je je doel gehaald, dan weet je dat de training zin heeft gehad, heb je je doel niet bereikt, kan het zijn dat je een te hoog doel hebt gesteld voor jezelf of dat je niet goed of zwaar genoeg hebt getraind.   
Vervolgens worden deze gegevens in een verslag verwerkt, en wordt er een conclusie gegeven, waarin staat of het zin heeft gehad of niet? En is je doel bereikt?

**B**eginsituatie  
  
**Hoe was de test?**  
De eerste testjes zijn goed verlopen, hieronder staat het schema waarin staat welke scores ik heb behaald. Er zijn vijf kolommen per onderdeel, van ‘slecht naar goed’. De middelste kolom is het gemiddelde van meisjes van mijn leeftijd. De blauwe vakken zijn de scores die ik behaald heb.

Naam: Iris de Jong Meisje Leeftijd: 17

Gewicht: 55 kg Lengte: 1,68 m

Quetelet-index = Gewicht/(lengte x lengte) = 55/(1,68 x 1,68) = 19.5

Mijn vetpercentage bedraagt: 20. Er is dus sprake van:

binnen de range, normaal gewicht

**Algemeen uithoudingsvermogen**

Ik heb deelgenomen aan de shuttle-run-test.

Mijn resultaat is: 6

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| t/m 4,0 | 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 – 6,5 | Vanaf 7,0 |

**Kracht (sprongkracht)**

Mijn resultaat is: 1,60

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tot 1,42 | 1,43 – 1,51 | 1,52 – 1,61 | 1,62 – 1,71 | Vanaf 1,72 |

**Kracht (uithoudingsvermogen)**

Mijn resultaat is: 7 s

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| T/m 3,4 | 3,5 – 6,3 | 6,4 – 10,8 | 10,9 – 17,1 | Vanaf 17,2 |

**Snelheid**

Mijn resultaat is: 17 s

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vanaf 21,3 | 20,7 – 21,2 | 19,9 – 20,6 | 19,3 – 19,8 | t/m 19,2 |

**Lenigheid**

Mijn resultaat is: 40.5 cm

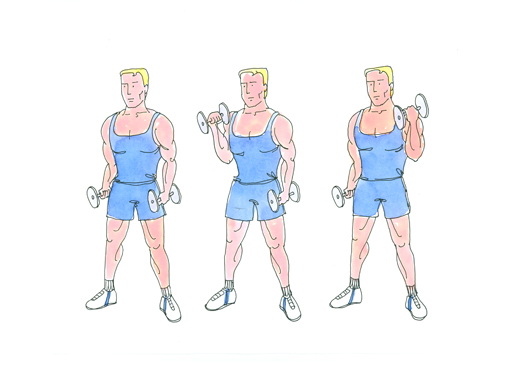
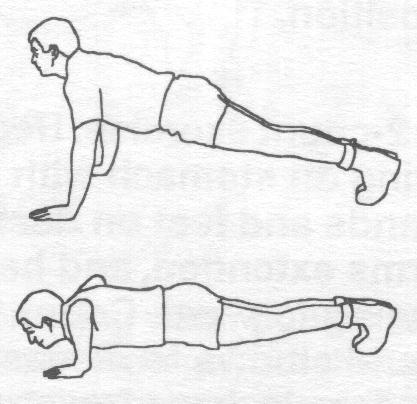
De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| t/m 21 | 22 – 27 | 28 – 30 | 31 – 34 | Vanaf 35 |

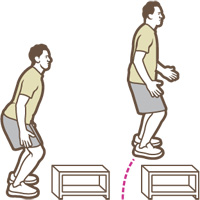
**Wat doe je nu al?**

Ik zit bij de sportschool Bovenland in Ter aar. 2 x per week ga ik hierna toe. De dagen mag je zelf bepalen. Je kiest zelf welke les je wilt volgen. Ik ga vaak naar kickfun en naar latinmoves. Latinmoves is een soort zumba, dit zijn veel dansbewegingen op leuke muziek. Je kan ook gewoon gebruik maken van de fitnessapparaten. Ik ga er altijd graag naar toe omdat je erna goed voelt en het is ook nog is gezellig.

**Wat wil je verbeteren en waarom?**  
Ik wil mezelf verbeteren op de twee onderdelen waar ik het slechtst mee heb gescoord. Dit zijn kracht (uithoudingsvermogen) en kracht (sprongkracht). Mijn doel is dat ik deze twee punten minstens 1 kolom hoger krijg, en het liefst in de laatste. Ik moet bij kracht (uithoudingsvermogen) minstens 3,9 seconden verbeteren en bij kracht (sprongkracht) minstens 2 centimeter. Ik denk dat dit geen probleem moet worden als ik de vier weken er goed voor train.   
  
**Hoe ga je dit bereiken?**Ik ga vier weken trainen, verschillende oefeningen die mij helpen om mijn doel te behalen. Bij dit trainingsprogramma gebruik ik het FITT-principe, iedere training wordt bepaald door:  
**Frequentie**, hoe vaak doe je een oefening per week. Doorgaans traint men minimaal 3 keer per week. Gevorderden behalen een frequentie van 3-8, wedstrijdsporters een frequentie van 6-10 en topsporters kunnen zelfs een frequentie halen van ca. 20.   
**Intensiteit**, in het algemeen wordt de mate van inspanning aangegeven door:   
- De hoogte van de hartslag  
- De fysieke prestatie (bijvoorbeeld hardlopen met een snelheid van 20km/h).   
- Een inschatting van de hoeveelheid energie die wordt gebruikt.- Een inschatting op gevoel.   
(Bij krachttraining wordt de intensiteit gewoonlijk uitgedrukt in % van maximale kracht).  
**Tijd**, De tijdsduur van een training (bijv. 20-30 minuten) en het tijdspatroon van de intensiteit.   
**Type activiteit**, bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen, gewicht heffen enz.

**T**rainingsschema  
  
**Kracht (uithoudingsvermogen)**  
Mijn eerste onderdeel dat ik wil verbeteren in 4 weken is kracht uithoudingsvermogen. Krachtuithoudingsvermogen training is een vorm van krachttraining die gericht is op het langer vol houden van een bepaalde weerstand. Het doel is om de zuurstofopname van de spieren te verhogen zodat activiteiten langer en makkelijker vol te houden zijn. Deze vorm van krachttraining is gebaseerd op veel herhalingen met een relatief laag gewicht. Op internet en in mijn BSM boek heb ik verschillende oefeningen opgezocht die hiermee gaan helpen. Ik denk dat ik voor dit onderdeel vooral veel afwisselende oefeningen moet doen. Bij het testje is het de bedoeling dat je je optrekt aan een rekstok en zo lang mogelijk blijft hangen, dus ik moet ook vooral mijn armspieren trainen.   
  
Oefening 1: Losse gewichtjes  
**Type activiteit**  
Met gewichtjes van 2kg heb ik de oefening gedaan die hiernaast ook op het plaatje staat aangegeven. Je houdt de twee gewichtjes laag vast, en heft ze om en om omhoog en weer omlaag. Met deze oefening train je vooral je biceps door het voorwaarts heffen van je arm.  
**Intensiteit**  
Je moet je spieren steeds aanspannen om een bepaalde positie te halen.  
**Frequentie en Tijd**Week 1: 2 keer per week, 3x serie van 10 keer heffen met 15 seconden rust tussen elke serie.   
Week 2: 2 keer per week, 3x serie van 12 keer heffen met 15 seconden rust tussen elke serie.   
Week 3: 2 keer per week, 3x serie van 15 keer heffen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2 keer per week, 3x serie van 18 keer heffen met 15 seconden rust tussen elke serie.   
   
Oefening 2: Push-ups  
**Type activiteit**  
Push-ups, bij deze oefening ga je met je handen en voeten stabiel staan, en laat je je borst zakken tot de grond, en daarna duw je jezelf weer omhoog. Met deze oefening train je je borst- en schouderspieren en je triceps.

  
**Intensiteit**  
Push-ups hebben een gemiddelde intensiteit, als je voldoende rust neemt tussen series door.   
**Frequentie en Tijd**Week 1: 2 keer per week, 3x serie van 7 push-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 2: 2 keer per week, 3x serie van 10 push-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 3: 2 keer per week, 3x serie van 12 push-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2 keer per week, 3x serie van 14 push-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
  
Oefening 3: Sit-ups  
**Type activiteit**Sit-ups, je gaat eerst op de rug liggen met gebogen knieen en armen over de borst of achter het hoofd, vervolgens kom je omhoog, waar bij je je buikspieren aanspant. Bij dit soort oefeningen is het nodig om veel herhalingen te doen, als je je kracht uithoudingsvermogen wilt trainen. **Intensiteit**Je spant je buikspieren aan om een bepaalde positie te bereiken .  
**Frequentie en Tijd**   
Week 1: 2 keer per week, 3x serie van 15 sit-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 2: 2 keer per week, 3x serie van 18 sit-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 3: 2 keer per week, 3x serie van 20 sit-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2 keer per week, 3x serie van 22 sit-ups met 15 seconden rust tussen elke serie.

**[](http://www.platte-buik.nl/thuis-fitness-zonder-hulpmiddelen/springen/)Kracht (sprongkracht)**  
Het tweede onderdeel dat ik wil verbeteren in 4 weken is mijn kracht (sprongkracht). In de les hebben we de explosieve spierkracht bepaalt door te meten hoe ver je vanuit stand kunt springen. Sporten waarbij je spieren explosief kracht moeten leveren zijn kogelstoten, speerwerpen en verspringen. De testjes zijn gericht op je beenspieren, dus deze zal ik dan ook trainen de komende vier weken. Hieronder staan een paar oefeningen die ik heb opgezocht op internet of in mijn BSM boek.   
  
Oefening 1: Sprong  
**Type activiteit**  
Je gaat met je benen naast elkaar staan met voor je een bank of een ander verhoogd vlak. Je springt nu met 1 been op het verhoogde vlak en daarna met de andere zodat je steeds kleine sprongetjes maakt. Dit is goed voor de explosieve kracht in je beenspieren. In het plaatje hiernaast kun je de opdracht ook zien, alleen is dit een variant op de oefening dat je met twee benen tegelijk op het verhoogde vlak springt.   
**Intensiteit**  
Je beweegt snel met je benen waardoor je spieren explosief kracht moeten leveren.   
**Frequentie en Tijd**  
Week 1: 2 keer per week, 3x serie van 20 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 2: 2 keer per week, 3x serie van 25 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 3: 2 keer per week, 3x serie van 30 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2 keer per week, 3x serie van 35 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
  
Oefening 2: Grote kikkersprongen  
**Type activiteit**  
Kikkersprongen, de naam zegt het zelf al. Je gaat op je hurken zitten en springt steeds met grote sprongen op en neer net als een kikker. Deze oefening is goed voor je balans en je beenspieren, omdat je steeds je spieren moet aanspannen om omhoog te springen. Je kunt de oefening ook zien op het plaatje hiernaast.   
**Intensiteit**  
Het is de bedoeling dat je je rug recht houd en jezelf niet met je handen afzet, je moet je beenspieren aanspannen bij elke sprong.  
**Frequentie en Tijd**  
Week 1: 2x per week, 3x serie van 15 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.   
Week 2: 2x per week, 3x serie van 18 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 3: 2x per week, 3x serie van 20 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2x per week, 3x serie van 22 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
  
[](http://www.platte-buik.nl/thuis-fitness-zonder-hulpmiddelen/boot-slappers/)Oefening 3: Squats  
**Type activiteit**  
Squats, je gaat met je benen iets breder staan dan schouderbreedte en begint met je handen tegen je enkels. Je maakt steeds een sprong naar boven waarmee je je armen mee neemt. Deze opdracht is goed voor je arm en beenspieren.   
**Intensiteit**Doordat je steeds sprongen naar boven maakt waarmee je je armen meeneemt train je zowel je been- als armspieren. Je spieren moeten explosief kracht leveren waarmee je je sprongkracht verbeterd.  
**Frequentie en Tijd**Week 1: 2x per week, 3x serie van 10 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.   
Week 2: 2x per week, 3x serie van 12 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 3: 2x per week, 3x serie van 14 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.  
Week 4: 2x per week, 3x serie van 16 sprongen met 15 seconden rust tussen elke serie.

**T**rainingsschema

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Week 1 | Frequentie | Intensiteit | Type activiteit | Tijd |
| Maandag 17 december 2012 | 3 series | Laag | Losse gewichtjes | 10 keer heffen |
| Dinsdag 18 december 2012 | 3 series 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld Gemiddeld | Sprong Push-ups Squats | 20 sprongen 7 push-ups 10 sprongen |
| Woensdag 20 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Sit-ups  Kikkersprongen | 15 sit-ups 15 sprongen |
| Donderdag 21 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Losse gewichtjes Sprong | 10 keer heffen 20 sprongen |
| Vrijdag 22 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Push-ups Squats | 7 push-ups 10 sprongen |
| Zondag 24 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Kikkersprongen Sit-ups | 15 sprongen 15 sit-ups |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Week 2 | Frequentie | Intensiteit | Type activiteit | Tijd |
| Maandag 24 december 2012 | 3 series | Laag | Losse gewichtjes | 12 keer heffen |
| Dinsdag 25 december 2012 | 3 series 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld Gemiddeld | Sprong Push-ups Squats | 25 sprongen 10 push-ups 12 sprongen |
| Woensdag 26 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Sit-ups  Kikkersprongen | 18 sit-ups 18 sprongen |
| Donderdag 27 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Losse gewichtjes Sprong | 12 keer heffen 25 sprongen |
| Vrijdag 28 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Push-ups Squats | 10 push-ups 12 sprongen |
| Zondag 30 december 2012 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Kikkersprongen Sit-ups | 18 sprongen 18 sit-ups |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Week 3 | Frequentie | Intensiteit | Type activiteit | Tijd |
| Maandag 31 december 2012 | 3 series | Laag | Losse gewichtjes | 15 keer heffen |
| Dinsdag 1 januari 20132 | 3 series 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld Gemiddeld | Sprong Push-ups Squats | 30 sprongen 12 push-ups 14 sprongen |
| Woensdag 2 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Sit-ups  Kikkersprongen | 20 sit-ups 20 sprongen |
| Donderdag 3 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Losse gewichtjes Sprong | 15 keer heffen 30 sprongen |
| Vrijdag 4 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Push-ups Squats | 12 push-ups 14 sprongen |
| Zondag 6 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Kikkersprongen Sit-ups | 20 sprongen 20 sit-ups |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Week 4 | Frequentie | Intensiteit | Type activiteit | Tijd |
| Maandag 7 januari 2013 | 3 series | Laag | Losse gewichtjes | 18 keer heffen |
| Dinsdag 8 januari 2013 | 3 series 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld Gemiddeld | Sprong Push-ups Squats | 35 sprongen 14 push-ups 16 sprongen |
| Woensdag 9 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Sit-ups  Kikkersprongen | 22 sit-ups 22 sprongen |
| Donderdag 10 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Losse gewichtjes Sprong | 18 keer heffen 35 sprongen |
| Vrijdag 11 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Push-ups Squats | 14 push-ups 16 sprongen |
| Zondag 13 januari 2013 | 3 series 3 series | Gemiddeld Gemiddeld | Kikkersprongen Sit-ups | 22 sprongen 22 sit-ups |

**E**indsituatie

Naam: Iris de Jong Meisje Leeftijd: 17

Gewicht: 55 kg Lengte: 1,68 m

Quetelet-index = Gewicht/(lengte x lengte) = 55/(1,68 x 1,68) = 19.5

**Algemeen uithoudingsvermogen**

Ik heb deelgenomen aan de shuttle-run-test.

Mijn resultaat is: 6

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| t/m 4,0 | 4,5 | 5,0 – 5,5 | 6,0 – 6,5 | Vanaf 7,0 |

**Kracht (sprongkracht)**

Mijn resultaat is: 1,60 meter

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tot 1,42 | 1,43 – 1,51 | 1,52 – 1,61 | 1,62 – 1,71 | Vanaf 1,72 |

**Kracht (uithoudingsvermogen)**

Mijn resultaat is: 7 seconden

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| T/m 3,4 | 3,5 – 6,3 | 6,4 – 10,8 | 10,9 – 17,1 | Vanaf 17,2 |

**Snelheid**

Mijn resultaat is: 17 s

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vanaf 21,3 | 20,7 – 21,2 | 19,9 – 20,6 | 19,3 – 19,8 | t/m 19,2 |

**Lenigheid**

Mijn resultaat is: 40.5 cm

De betreffende kolom met daarin aangegeven mijn resultaat is:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| t/m 21 | 22 – 27 | 28 – 30 | 31 – 34 | Vanaf 35 |

*Zie volgende pagina.*

Na de vier weken trainen hebben we de testjes nog een keer gedaan. Ik ben ten opzichte van de eerste testjes zeker vooruit gegaan, en heb mijn doel ook gehaald.   
Met het testje kracht (uithoudingsvermogen) haalde ik de eerste keer 9 seconden, de tweede keer heb ik 14 seconden gehaald. Mijn doel was om minstens 1 kolom omhoog te gaan, en dat is nu gelukt. Met het testje kracht (sprongkracht) haalde ik de eerste keer 1,70 meter. Bij het tweede testje haalde ik 1,73 meter. Mijn doel was om ook hier minstens 1 kolom omhoog te gaan, wat ook gelukt is. Hieronder staat mijn schema, maar dan ingevuld na de vier weken trainen. De geel gemarkeerde stukjes geeft mijn score aan van vier weken geleden, de blauw gemarkeerde stukjes geven mijn huidige scores aan.

**C**onclusie  
  
Van te voren had ik nooit gedacht dat een trainingsschema van vier weken zou gaan werken om jezelf te verbeteren op deze lichaamskenmerken. Maar na deze testjes blijkt dus dat het wel gelukt is. Ik denk dat dit komt omdat ik de oefeningen in mijn schema goed heb uitgevoerd en bijgehouden, tijdens het trainen zelf merkte ik ook dat bijvoorbeeld push-ups een stuk makkelijker gaan als je het een paar keer traint.   
  
Ik had met dit schema maar 1 trainingsdoel bij allebei de punten die ik heb verbeterd. Dat was om mijn gemiddelde omhoog te brengen met minstens 1 ‘kolom’, dus 20% omdat er vijf kolommen zijn. Dit is gelukt! Ik heb mijn kracht (uithoudingsvermogen) met 5 seconden verbeterd en mijn kracht (sprongkracht) met 3 centimeter. Ik ben tevreden ☺