



“Use it or lose it!”

Talenten vakantie programma 2019 -15 jaar + 15 jaar en ouder.



**Budovereniging
Bushi Arnhem**

Voorwoord

Beste Judoka's,

Het judo seizoen is weer ten einde. Voor de judoka is het goed even rust te krijgen. Tegen het einde van het judoseizoen en schooljaar zijn we vaak moe, dan is het nodig om even wat anders te doen, bij te tanken en nieuwe energie op te doen.

Door gewichtsverandering maar ook omdat het lichaam, door de vakantieperiode, minder gewend is aan de specifieke judo belasting is de kans op blessure in de eerste weken van het seizoen zeer groot. Om dit te voorkomen wordt het judoseizoen door Vitex en Bushi Arnhem bewust geperiodiseerd. We werken in bewuste stappen richting de eerste piek momenten. Maar ook jullie kunnen een belangrijke bijdrage leveren door in de vakantie met de juiste mindset te blijven bewegen, gehydrateerd te blijven, voldoende gezonde voeding te nuttigen, goede nachtrust te pakken, veel te ontspannen en plezier te maken. Met andere woorden om zoveel mogelijk te ontstressen. Het verdient de voorkeur om in de vakantie vooral sporten te doen die je normaal niet doet. Voor de wedstrijdjudoka is het daarbij belangrijk om bewust de basisfitheid te onderhouden.

Zelfstandig vakantietrainingsschema & Vitex contactmoment

Dit uitgebalanceerde vakantietrainingsschema zal jullie helpen om voldoende basisfit te blijven.

Daarboven op is er de unieke mogelijkheid om één keer per week deel te nemen aan een educatief contactmoment bij Vitex. Tijdens dit contactmoment krijg jij, onder begeleiding van een Vitex Trainer en Leefstijlcoach, nog meer kennis en tools om gezonder, fitter en sterker te worden. Het verbeteren van jouw lichaamshouding d.m.v. mobiliteits-, lenigheids- en core-stabiliteitstrainingen en het optimaliseren van jouw leefstijl staat centraal. Dit zal bijdragen aan meer fysieke en mentale gezondheid en effectiever en efficiënter kunnen bewegen. Hierdoor kun jij (als mens en judoka) nog meer uit het vakantietrainingsschema halen en fitter dan ooit aan de start van het nieuwe seizoen verschijnen! Ook brengen wij jouw basisfitheid tijdens de start van het judoseizoen in kaart door een fysieke meting en maken op deze wijze ieders persoonlijke fysieke profiel zichtbaar.

Iedereen een hele fijne, gezonde, sportieve en ontspannen vakantie gewenst.

Vitex team & Joyce.

Inhoudsopgave

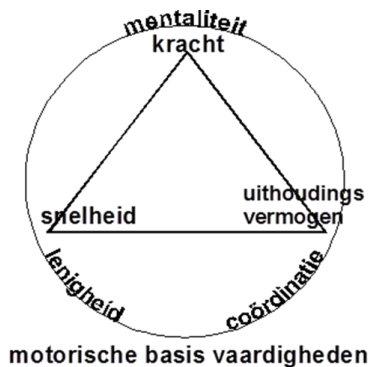
Voorwoord.....	1
1. De inleiding.....	3
2. Je lichaam is je coach.	4
3a. Het zelfstandige trainingsprogramma b. Vitex contactmoment.....	5
4. Uitleg van de afkortingen.	6
5. Het schema.....	7
6. Warming up.....	13
7. Oefeningen: Cardio..	14
Oefeningen: Primal Moves.	15
Oefeningen: Warming-up.....	16
Oefeningen: Balans en Core.	17
8. De vakantie uitdagingen.....	19
9. Tips op het gebied van een gezondere leefstijl.....	20



1. De inleiding.

De basisprincipes van het judo zijn grotendeels gebaseerd op techniek. Elke judoka ontwikkelt zijn of haar eigen specialiteit(en), een of meer worpen waarin de judoka erg bedreven is. De grond motorische eigenschappen zijn in het wedstrijdjudo echter de belangrijke prestatie bepalende componenten. Dit zijn:

- Uithoudingsvermogen;
- Kracht;
- snelheid;
- coördinatie;
- lenigheid.



Tijdens een judoseizoen is het logisch dat het accent voornamelijk ligt op judo specifieke vaardigheden en worden de grond motorische eigenschappen in principe gewoon meegetraind.

Een rustperiode (vakantie) is een periode om even afstand te nemen van de dagelijkse sleur en van de specifieke judotrainingen. Echter, wat je niet onderhoud gaat achteruit.

'Use it or lose it'.

Een van de definities van het begrip training is: 'Het regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verbeteren'. Regelmaat en systeem bij het oefenen zijn kennelijk belangrijk voor het verkrijgen van trainingseffect. Rust is daarbij een belangrijke factor bij trainen, zonder rust geen groei. Maar teveel rust zorgt ook weer voor aanpassingen maar over het algemeen, voor een wedstrijd judoka, niet de gewenste. Helaas is onze fitheid, na een periode van twee maanden niet trainen, gehalveerd.

Juist in de vakantieperiode kun je, in relatief korte trainingssessies, veel aandacht besteden aan de prestatie bepalende componenten van het judo.

2. Je lichaam is je coach.

De eerste trainingsdagen ligt de nadruk op de uitvoering, de herhalingen zijn relatief weinig. Het is belangrijk dat je precies doet wat er in het programma staat, dus in het begin niet teveel doen en verder in het programma moet je soms doorzetten.

Luister goed naar je lichaam. Vaak is het zo dat als de desbetreffende spier voelt “branden” dat je goed zit. Het gaat juist om de laatste paar herhalingen. Het is echt zonde om te stoppen als je nog twee herhalingen kan doen. Meestal denk je niet meer te kunnen (mentaal), maar als je dat negeert kun je er waarschijnlijk nog twee herhalingen uitpersen. Daarnaast ben je op sommige trainingsdagen gewoon sterker dan op andere. Dit voel je vaak bij de eerste oefening al. Pas het schema hier dan ook op aan door bijvoorbeeld de herhalingen aan te passen. Maar ga nooit te ver, wees vooral eerlijk tegen jezelf en train zo hard als je kan!

De Vakantie omgeving.

De oefening zijn speciaal uitgezocht zodat je niet afhankelijk bent van fitness apparatuur. Je kunt dus altijd trainen waar je ook bent. Hopelijk hebben jullie heerlijk weer tijdens de vakantieperiode. Bij erg warm weer is het verstandig een aantal algemene maatregelen op te volgen:

- Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestrallen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestrallen waardoor ze juist warmte opnemen.
- Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omgeslagen is of wanneer je naar een land gereisd bent waar het warm is. Het kan dagen tot ruim een week duren voordat je helemaal bent aangepast.
- Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden.
- Train op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan sporten op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.
- Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer je geen dorst hebt. Dorst treedt namelijk pas op als je al (te) veel vocht verloren hebt. Drink dan vooral water met wat Keltisch zeezout.

3a. Het zelfstandige trainingsprogramma.

Maand	Juli														Augustus																											
Dagen	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Training / rust	T	T	V	T	T	T	R	T	T	V	T	T	T	R	T	T	V	T	T	T	R	T	T	V	T	T	T	R	T	T	V	T	T	T	R	T	T	V	T	T	R	
	T= Training							V= VITEX moment							R= Rust																											

Het trainingsprogramma start op 8 juli en is zo opgebouwd dat je op de trainingsdagen tussen de 30 en 45 minuten kwijt bent om je fitheid te onderhouden. Dit jaar hebben we er voor gekozen om een warming-up toe te voegen aan het zomerprogramma. Op de wijze willen we meer aandacht besteden aan verschillende ontwikkelingspunten, denk hierbij aan o.a. mobiliteit en lenigheid.

Naast het standaard trainingsprogramma bieden wij jullie in totaal 6 educatieve contactmomenten aan bij VITEX.

Voor het uitvoeren van de diverse work-outs zijn de volgende materialen nodig: **elastiek en een springkoord**. Deze materialen zijn makkelijk te verkrijgen bij o.a. *Decathlon* en zijn makkelijk mee te nemen op vakantie.

Judo is een sport bestaande uit vele complexe bewegingen, waarin alle primal moves naar voren komen (7 functionele bewegingen hurken (squat), bukken (bend), uitvalspas (lunge), duwen (push), trekken (pull), draaien (twist) en verplaatsen (gait: (hard)lopen, sprinten, etc.). Het is zelfs zo dat bepaalde worpen, technieken, etc. meerdere en verschillende primal moves combineren tot een compleet bewegingspatroon. Wanneer de judoka niet of onvoldoende in staat is om zo'n compleet bewegingspatroon, of een gedeelte ervan uit te kunnen voeren, zullen andere onderdelen van het lichaam overbelasten en overcompenseren. Een gebrek aan het optimaal uit kunnen voeren van complete bewegingspatronen, als gevolg van een tekort aan motorische vaardigheden verhogen het risico op blessures.

Naar aanleiding van de trainingen van het afgelopen jaar kiezen we er dus bewust voor om ons te richten op basisoefeningen (met lichaamsgewicht) i.p.v. complexere varianten (met bijvoorbeeld verzwaarde opties en/of middelen). Voordat we in de loop van het nieuwe seizoen naar deze complexere oefeningen gaan, moet de basis goed zijn. Alleen op die manier leren we effectiever en efficiënter bewegen wat de kwaliteit van de complexere en verzwaarde oefeningen ten goede zal komen. Met daardoor minder kans op blessures en ongelukken.

3b. Vitex contactmoment.

Tijdens het Vitex contactmoment besteden we voornamelijk aandacht aan:

- Bewustwording van een gezonde lichaamshouding.
- Wat mobiliteit, lenigheid en corestabiliteit hieraan kunnen bijdragen.
- Functionele mobiliteit- en lenigheidsoefeningen.
- Gevorderde corestability en core corrigerende oefeningen waarbij o.a. gebruik gemaakt wordt van Swiss-ballen.
- Technische tips om de basis primal moves het beste uit te kunnen voeren en wat je allemaal kunt doen om disbalansen op te lossen.
- Gevorderde varianten op de basis primal moves, zoals bijvoorbeeld pull-ups, chin-ups, front squats, back squats, deadlifts, bent over rows, dippen, plyometrische oefeningen (springen), etc.
- Verdiepende theorie achter de leefstijltips die later in dit document gedeeld worden.
- Tevens kan er per individu op basis van de onderwerpen hierboven een advies gegeven worden op maat.

4. Uitleg van de afkortingen.

De oefeningen die je op je trainingsdag moet uitvoeren zijn verderop in dit document te vinden.

In het schema heb je te maken met diverse afkortingen. Voor het aantal herhalingen, de series en de totale tijdsduur worden de volgende afkortingen gebruikt:

I=Intensiteit, A=Arbeid, H=Herhalingen, Hp= Herhalingspauze, S=Series, Sp= Serie rustpauze en T=Tijdsduur

Bij de uithoudingsvermogen work-outs wordt er gebruikt gemaakt van intensiteitsschalen waarbij ' staat voor minuten en " voor seconden.

	Intensiteit 1	Intensiteit 2	Intensiteit 3	Intensiteit 4	Intensiteit 5				
Methode	Duurmethode		Intervalmethode						
Benaming	Hersteltraining (HT) of Lange duurtraining (DT1) rustig	Duurtraining 2 (DT 2): Extensieve duurtraining	Duurtraining 3 (DT 3): Intensieve duurtraining	Intervaltraining: Extensieve interval (EI)	Intervaltraining: Intensieve interval (II)				
Eigen beoordeling tempo		gemiddeld	vlot	snel	hard				
Ademhaling	gemakkelijk praten	ongestoord praten, ademhaling versneld	praten stopt af en toe door snelle ademhaling	zwaar hijgen	zwaar hijgen				
Energieleverantie	Aëroob zuurstofstelsysteem		overgangsgebied	Anaëroob (melkzuurstelsysteem)					
Variabelen				kort	midden	lang	Kort	midden	lang
Duur (min)	Lange duurtraining 60' – 120' Hersteltraining: 15' – 45'	30' – 90'	15' – 60'	40" – 2'	2' - 8'	8' – 15'	10" – 20"	20" – 30"	30" – 60"
Afstand				200-600m	600m - 2km	2-4 km	75-150m	150-250m	150-400m
Herhalingen				3 - 8	2 - 6	2 - 4	6 - 8	4 - 6	3 - 4
Herhalingspauze				30 – 90"	1' – 3'	2' – 4'	1 : 3	1 : 3	1 : 2
Series				3	1	1	2 - 3	2 - 3	1 – 3
Seriepauze				3' – 6'			4' – 6'	4' – 6'	4' – 6'

Legenda:	' = minuten " = seconden 1 : 3 = Arbeids – Rust verhouding
-----------------	--

Hardlopen	Maximale hartslag
Cardio Low Impact Zwemmen/Aquajoggen Inline skaten/schaatsen	± 10 slagen lager ± 15 – 20 slagen lager ± 15 slagen lager

5. Het schema

Week 1 (08 -07 t/m 14-07)					
DAG	Type workout	Oefeningen		Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 35 sec. R: 25 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen		High	I: 2 T: 15 min.
Woensdag	VITEX (of rust)				
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen		Low	I: 2 T: 20 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 35 sec. R: 25 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist	CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 10/10 (per been) R: 1 min. S: 2 SP: 1 min. CORE A: 2 min. R: 1 min. S: 2 SP: 1 min.
Zondag	RUST				



Week 2 (15 -07 t/m 21-07)					
DAG	Type workout	Oefeningen		Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 35 sec. R: 25 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen		High	I: 3 T: 15 min.
Woensdag	VITEX (of rust)				
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen		Low	I: 2 T: 25 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 35 sec. R: 25 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist	CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 10/10 (per been) R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min. CORE A: 2 min. R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min.
Zondag	RUST				



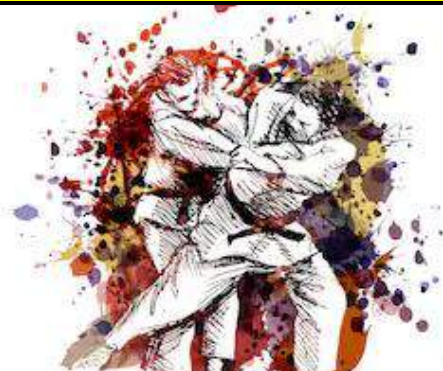
Week 3 (22 -07 t/m 28-07)					
DAG	Type workout	Oefeningen		Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 40 sec. R: 20 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen		High	I: 3 T: 20 min.
Woensdag	VITEX (of rust)				
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen		Low	I: 3 T: 20 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 40 sec. R: 20 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist	CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 12/12 (per been) R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min. CORE A: 2:30 min. R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min.
Zondag	RUST				



Week 4 (29-07 t/m 04-08)					
DAG	Type workout	Oefeningen		Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 40 sec. R: 20 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen		High	I: 3 T: 20 min.
Woensdag	VITEX (of rust)				
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen		Low	I: 2 T: 20 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 40 sec. R: 20 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist	CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 12/12 (per been) R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min. CORE A: 2:30 min. R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min.
Zondag	RUST				



Week 5 (05-08 t/m 11-08)				
DAG	Type workout	Oefeningen	Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat 4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 45 sec. R: 15 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen	High	I: 3 min. T: 30
Woensdag	VITEX (of rust)			
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen	Low	I: 4 T:3 min. S:4 Sp: 2 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat 4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 45 sec. R: 15 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 15/15 (per been) R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min. CORE A: 3 min. R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min.
Zondag	RUST			



Week 6 (12-08 t/m 18-08)					
DAG	Type workout	Oefeningen		Methode	Trainingsvariabelen
Maandag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 45 sec. R: 15 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Dinsdag	Uithoudingsvermogen	Hardlopen		High	I: 4 T:3 min. H:4 Hp: 3 min.
Woensdag	VITEX (of rust)				
Donderdag	Uithoudingsvermogen	Zwemmen of fietsen		Low	I: 2 T: 20 min.
Vrijdag	Kracht "Primal Moves"	1. Push-up 2. Pull (elastiek) 3. Squat	4. Twist L + R (elastiek) 5. Lunge 6. Deadlift (elastiek)	Circuit (voer alle oefeningen achter elkaar uit conform de trainingsvariabelen)	A: 45 sec. R: 15 sec. S: 3 Sp: 2 min.
Zaterdag	Balans + Core <i>(Eerst BALANS oefeningen vervolgens CORE)</i>	BALANS 1. Balans (1been) 2. Balans (1been) + twist	CORE 3. Plank 4. Cobra 5. Side Plank (½ L / ½ R) 6. Hip Bridge	Stationsmethode (voer eerst volledig oefening 1. uit om vervolgens naar oefening 2. te gaan)	BALANS HH: 15/15 (per been) R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min. CORE A: 3 min. R: 1 min. S: 2 Sp: 1 min.
Zondag	RUST				



6. Warming up

De warming-up duurt tussen de 10-15 minuten en bereidt jullie zowel fysiek als mentaal voor op de work-out. De warming-up is opgebouwd uit verschillende onderdelen, je begint bij **1)** en eindigt bij **4)**. Voor elke type work-out is er een passende warming-up, kijk hier dus goed naar!

Alle oefeningen zijn terug te vinden op pagina 16 & 17.

KRACHT "PRIMAL MOVES"	UITHOUDINGSVERM. "HIGH/LOW"	BALANS & CORE
1) <u>Touwtje-springen</u> A: 5 min. 2) <u>Bird Dog</u> HH: 10/10 per kant S: 2 SP: 1 min. 3) <u>World Greatest Stretch</u> HH: 2 4) <u>Specifiek</u> 1. 5x Pushups 4. 5x Twist (L+R) 2. 5x Pull (L+R) 5. 5x Lunge (L+R) 3. 5x <u>Squat</u> 6. 5x <u>Deadlift</u>	1) <u>Loopscholing</u> S: 3 A: 10 sec. per oefening - <u>Triplings</u> - Kaatssprongen - <u>Skippings</u> - Loopsprongen 2) <u>Single leg Glute Bridge</u> HH: 10/10 per kant S: 2 SP: 1 min. 3) <u>World Greatest Stretch</u> HH: 2 4) <u>Specifiek</u> <u>HIGH</u> Tempoversnellingen: A: 20 sec HH: 3 HH 1= 70% van maximum HH 2= 80% HH 3= 90% <u>LOW</u> 5 min. rustig fietsen of zwemmen	1) <u>Touwtje-springen</u> A: 5 min. 2) <u>Bird Dog</u> HH: 10/10 per kant S: 2 SP: 1 min. 3) <u>World Greatest Stretch</u> HH: 2 4) <u>Specifiek</u> <u>Single leg Deadlift</u> HH: 10/10 per kant S: 2 SP: 1 min.

7.Oefeningen

Cardio

Zwemmen of fietsen (LOW)



Hardlopen (HIGH)



De Primal moves

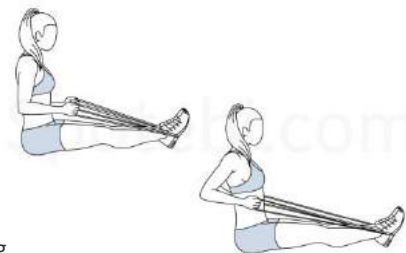
Push-up

- Ga op je knieën en ga vervolgens op je handen liggen, welke je op schouderbreedte van elkaar afzet.
- Strek vervolgens je knieën zodat je op je tenen komt te staan.
- Trek je navel in en maak een plank van je lichaam.
- Dit is de starthouding van de push ups.
- Laat je langzaam door je armen zakken naar beneden, totdat je net boven de vloer komt.
- Let op dat je alleen je armen beweegt, de rest van je lichaam blijft stil.
- Druk je vervolgens weer op totdat je in de starthouding komt.
- Als de oefening te zwaar word ga dan verder op de knieën.



Pull (Elastiek)

- Ga met je billen op de grond zitten.
- Houd het elastiek aan beide uiteindes vast.
- Plaats het elastiek in het midden om beide voeten.
- Strek je benen vervolgens (hoeft niet helemaal).
- Houd je rug recht en druk je borst vooruit.
- Trek nu vervolgens gecontroleerd aan het elastiek totdat de handen naast je ribben zijn.
- Vervolgens strek je volledig op een gecontroleerde manier beide armen. Dit is 1 herhaling.
- Deze oefening kan verzaamd worden door het elastiek dichterbij de voeten te pakken.



Squat

- Ga met je benen op schouder breedte staan en plaats je voeten op ongeveer 20 graden naar buiten.
- Duw je kont naar achteren en trek je borst vooruit.
- Probeer recht voor je uit te kijken en houd de rug recht.
- Vervolgens zak je gecontroleerd door je knieën.
- Probeer tot een hoek van 90 graden te gaan of verder.



Twist (Elastiek)

- Bevestig het elastiek aan een rek of paal.
- Ga met de voeten op schouderbreedte staan met licht gebogen knieën (actieve houding).
- Ga naast de paal staan, grijp de band en creëer spanning.
- Met uw armen naar voren uitgestrekt op schouderhoogte, draait u de romp naar de andere kant en keert u langzaam terug naar een naar voren gerichte positie.
- Houd je rug recht en blijf op dezelfde positie staan.



Lunge

- Ga staan met je knieën lichtjes gebogen en met de benen naast elkaar
- Stap vooruit met je rechterbeen, en zak door je heupen.
- Houd je bovenlichaam recht.
- Voorkom dat je knie te ver voorbij je voorste knie gaat.
- Druk jezelf weer omhoog
- Herhaal dit met het andere been.



Deadlift (Elastiek)

- Ga met je voeten op heupbreedte op het midden van het elastiek staan.
- Schanier vanuit de heupen en druk je billen naar achteren doe met een rechte rug.
- Pak beide uiteindes van het elastiek vast met gestrekte armen.
- Span je buik- en bilspieren aan, adem vervolgens in en breng je borst naar voren, schouderbladen naar elkaar toe en houd je rug in een neutrale positie.
- Ga vervolgens met het elastiek in je handen rechtop staan en span je bilspieren aan.
- Op de terugweg druk je eerst je billen naar achteren en scharnier je vanuit de heup.
- De oefening kan verzaard worden door het elastiek dicht bij de voeten te pakken.



Warming-up

Loopscholing:

Alle loopscholing technieken zijn terug te vinden in het onderstaande filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=VDQPt-nnmig>

Bird Dog

- Start positie is je op handen en knieën met een rechte rug.
- Trek je navel in en strek tegelijkertijd je linker arm en rechter been.
- Houd deze positie 3 sec. vast en wissel vervolgens van arm en been.
- Deze oefening is makkelijker te maken door eerst je arm te strekken en vervolgens je been.
- Probeer de heupen tijdens de gehele uitvoering neutraal te houden.



Single Leg Glute Bridge

- Start positie is liggend met de rug op de grond en de voeten geplaatst op heup breedte.
- Strek vervolgens 1 been in het verlengde van het steunende been.
- Trek je navel in en duw je heupen omhoog.
- Span je bilspieren aan en houd deze positie 3 sec. pas.
- Breng vervolgens met een gestrekt been je heupen omhoog en wissel van been.
- Voorkom dat je je rug over strekt door hem hol te trekken.
- Deze oefening is makkelijker te maken door de oefening uit te voeren met 2 voeten op de grond.



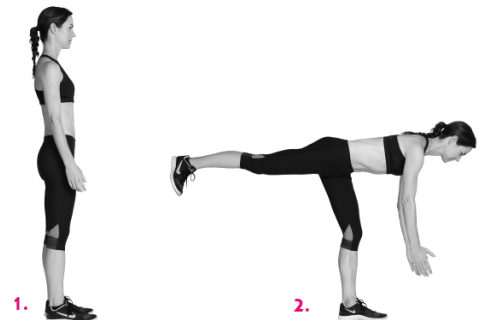
World's Greatest Stretch (WGS)

World's greatest stretch is terug te vinden in het onderstaande filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=i3cl3HK9nns>

Single leg Deadlift

- Startpositie: plaats de voeten op heupbreedte.
- Trek 1 knie op.
- Breng het boven lichaam naar voren, totdat het bovenlichaam en het vrije been horizontaal aan de vloer zijn, terwijl de rug recht blijft.
- Duw vanuit de hiel omhoog en span de billen aan als je omhoog komt.
- Kom weer terug in de startpositie.
- Wissel van been er herhaal dit proces.



Balans & Core

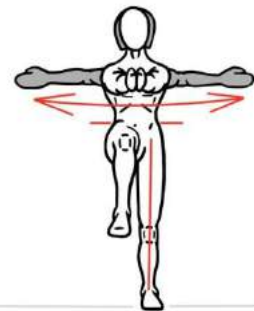
Balans 1 been

- Startpositie: beide voeten op heupbreedte
- Til vervolgens een been op tot 90 graden en houd dit 2 seconden vast.
- Zet het been neer en doe die vervolgens met het andere been. Dit is 1 herhaling.
- Verzwaren door op tenen te gaan staan en/of ogen te sluiten.



Balans 1 been + twist

- Startpositie: beide voeten op heupbreedte
- Strek beide armen naar voren toe en houdt de handen met de palmen tegen elkaar aan.
- Til vervolgens een been op tot 90 graden en houd dit 2 seconden vast.
- Draai vervolgens met je bovenlichaam naar het been wat op opgetrokken is terwijl de armen gestrekt blijven.
- Zet het been neer en doe die vervolgens met het andere been. Dit is 1 herhaling.
- Verzwaren door op tenen te gaan staan en/of ogen te sluiten.



Cobra

- Startpositie: ga met je gehele lichaam op de grond liggen, gezicht richting de grond.
- De armen zijn naast het lichaam geplaatst.
- Trek je navel in en kom nu met het bovenste gedeelte van het lichaam omhoog terwijl beide benen en voeten op de grond blijven.
- Je nek is in een neutrale positie in het verlengde van je ruggenwervel.
- Houdt deze positie vast.



Hip Bridge

- Ga met je rug op de grond liggen en plaats beide voeten vlak bij de billen op heup breedte.
- Trek je navel in en druk de heupen in de lucht en span je billen aan.
- Zorg ervoor dat je rug in een neutrale positie blijft en niet overdreven hol is.
- Houdt deze positie vast.



Plank (PL)



Plank 2 steunpunten (PL2)



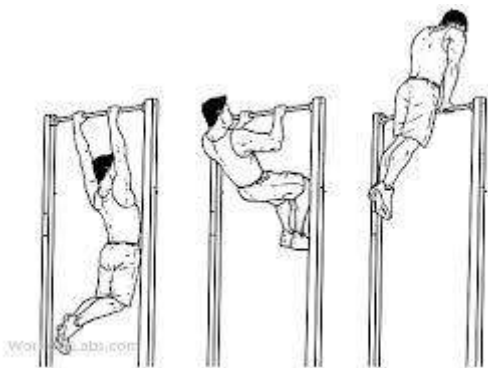
Plank zijwaarts (PLZ)



8. De vakantie uitdagingen.

De muscle-up.

De muscle-up is een allround oefening voor het bovenlichaam waar er niet alleen op kracht gelet wordt, maar ook op techniek en explosiviteit. Het kunnen van de beweging laat zien dat je een erg goede controle hebt over het bovenlichaam (push en pull strength). Push en pull strength zijn basis bewegingen bij judo.



De muscle-up is een combinatie van het optrekken en het dippen. Voor de muscle-up zijn dit de twee basis oefeningen. Het heeft weinig zin om te gaan beginnen aan de muscle-up als er nog niet eens een aantal keer opgetrokken of gedipt kan worden.

1. De basis is minimaal **tien** keer te kunnen optrekken en dippen voordat er wordt begonnen aan de muscle-up. Beschik je over de kracht om minimaal tien keer te kunnen optrekken, dan volgt de stap;
2. het explosieve optrekken. Niet rustig en gecontroleerd optrekken, maar zo snel en zo hoog mogelijk. Trek je dus zo explosief mogelijk omhoog tot de borst op de hoogte van de stang komt. Als er explosief opgetrokken kan worden is het tijd voor de derde stap;
3. de straight bar dip. In de plaats van dippen op een normale dip stangen kunt je nu beginnen aan het dippen op één rechte stang. Zorg ervoor dat u ook minimaal tien straight bar dips kan uitvoeren.
4. Als laatste stap moet je stap 2 en 3 combineren, de muscle-up.

Stap 1: de jumping muscle-up, voer de oefening uit door middel van jezelf af te zetten op bijvoorbeeld een box of een stoel. Hierdoor wordt de beweging korter en wordt het makkelijker om boven de stang uit te komen (ook kun je dit doen op een stang die een stuk lager zit dan een normale optrekstang).

Stap 2: de kipping muscle-up, voer de oefening uit met een zwaaiende lichaamsbeweging. Dit maakt het makkelijker om boven de stang uit te komen.

Verzwareng 1: Handen tegen elkaar aan (smal).

Verzwareng 2: De ring muscle-up of TRX muscle-up.

9. Tips op het gebied van een gezonde leefstijl

En mooie aanvulling op het vakantie trainingsschema is specifieke aandacht voor een gezonde leefstijl. Bewegen (en trainen) is maar één aspect van gezondheid. Mindset, voeding en (slaap)rust zijn de andere belangrijke factoren die bepalend zijn voor gezondheid. We durven zelfs te stellen dat mindset, voeding en (slaap)rust 80% bepalend zijn en bewegen maar 20%. Als jouw mindset, voeding en (slaap)rust niet op orde zijn, heeft dat direct een negatief effect op hoe jouw lichaam omgaat met stress (stressbestendigheid). Uiteraard heeft dit ook grote invloed op het bewegen in het algemeen en jouw trainingen in het bijzonder. Je kunt wel altijd keihard trainen, maar als die andere leefstijlpijlers niet op orde zijn, vergroot dat de kans op onvoldoende herstel, niet optimaal reageren op training, ziekte, burn-out en (chronische) blessures.

Daarom geven wij jou hieronder tal van tips om jouw gezondheid optimaal te houden en het niet zover te laten komen. Dit geldt niet alleen voor tijdens de vakantie, maar voor een leven lang. Voor ieder mens, dus ook voor jou als judoka.

Mindset

Alles start met het denken en de kracht van jouw gedachten. Onderstaande actiepunten zullen bijdragen aan een optimale gezondheid als het vanuit een open, experimentele en positieve mindset gebeurt. Jouw gedachten zijn de basis waarop al jouw keuzes gemaakt worden. Als jouw mind gesloten is en vanuit angst en weerstand handelt, dan zal jouw lichaam dat uiten in symptomen van fysieke klachten en ziekten. Een niet vitaal lichaam en negatieve geest maken ongezonde keuzes en acties.

Voeding

- 'Je bent wat je eet!' Eet en drink zoveel mogelijk biodynamisch en/of biologisch (en dan niet vanuit de commerciële supermarkten, maar rechtstreeks van de lokale biodynamische en biologische boer en/of natuurwinkels als Odin en Ekoplaza). Dit zal de meest effectieve en duurzaamste investering zijn in jouw gezondheid. Is dit (nu nog) niet mogelijk (qua kosten), koop jouw eten en drinken dan zo vers en onbewerkt mogelijk (geen pakjes). Biodynamisch en biologisch eten en drinken bevatten weinig gifstoffen en zeer veel voedingsstoffen. Bij commerciële voeding is het juist andersom: veel gifstoffen en weinig voedingsstoffen.

Water

- Jouw lichaam bestaat voor het merendeel uit water. Zorg er dus ook voor dat je voornamelijk water drinkt. Gefilterd water en/of kwaliteitsflessenwater als Evian, Volvic, Vittel en Fiji zijn gezonde opties. Voeg een snufje Keltisch Zeezout toe en je hebt de juiste mineralen in jouw water en daardoor voedzaam water.

- Drink minimaal jouw eigen lichaamsgewicht X 0,033 = ...L aan water per dag. Dit is het minimum wat jouw lichaam nodig heeft om lichaamsvitale functies te laten werken. In jullie geval mogen jullie er zelfs nog 1 tot 1,5 L water bovenop drinken.

- Koffie, fruitsappen, frisdranken en thee tellen dus niet mee, omdat deze het lichaam juist uitdrogen. Als je toch wat van deze dranken wilt drinken, dan het liefst biodynamisch en/of biologisch, en de fruitsappen zelf vers maken en direct opdrinken. Als je ze later opdrinkt, dan is het net als suikerwater.

Groenten en fruit

- Altijd vooraf wassen. Liefst met appelciderazijn. Dit doodt schadelijke bacteriën, schimmels en parasieten.
- Eet zoveel mogelijk rauwe groenten, want deze bevatten veel levensenergie en voedingswaarde.

Granen

- Als je na het eten van granen (zoals brood, pasta, ontbijtgranen, etc.) last van je buik, opgezette buik, winderigheid, etc. krijgt, dan is de kans groot dat je niet tegen gluten kan. Dit zorgt ervoor dat jouw buikspieren ook niet optimaal werken. Ook al train jij ze veel. Vermijd granen dan ook.
- Als je granen wilt eten koop ze dan biodynamisch en/of biologisch. Gekiemde granen zijn een gezonde optie.

Alcohol (met name voor jullie ouders 😊)

- Met mate.
- Biodynamisch en/of biologisch.
- Altijd combineren met gezonde vetten en eiwitten.

Zuivel

- Biodynamisch en/of biologisch.
- Commerciële zuivelproducten zijn vaak gepasteuriseerd en bewerkt en daardoor bevatten ze geen gezonde voedingsstoffen.
- Als je zuivel wilt gebruiken, dan het liefst biodynamisch en/of biologisch en rauw.
- Zuivel van schaap en geit komen het dichtst in de buurt van menselijk moedermelk.

Vlees

- Biodynamisch en/of biologisch.
- Het liefst grasgevoerd vlees. Commercieel, bewerkt en verpakt vlees bevatten veel gifstoffen (antibiotica). Doordat ze gevoerd worden met mais en granen krijgen de dieren ontstekingen in hun lichaam.

Vis

- Eet zoveel mogelijk wild gevangen vis en beperk het eten van gekweekte vis. Dit omdat deze ook gevoerd worden met, voor hen, de verkeerde voeding en omdat deze pesticiden en zware metalen bevatten.

Gezonde vetconsumptie

- Goede bronnen van kwalitatieve goede vetten zijn o.a. biodynamische en/of biologische olijfolie (niet in bakken! Alleen toevoegen in salades), kokosolie/kokosboter, palmolie, (room)boter (rauwmelks), ghee, grasgevoerde dierlijke vetten (reuzel, talg), visolie (van een goede bron), zaden (met name lijnzaad), avocado en rauwe noten.
- Vermijd gefrituurde producten, tenzij je ze zelf bereidt en je reuzel, kokosolie of palmolie gebruikt. En zelfs dan graag beperken tot een minimum!

Suiker

- Vermijden!!! Dus ook goed beseffen waar het allemaal in zit.
- Verantwoorde suikervervangers (maar ook weer niet teveel gebruiken!): biodynamische en/of biologische honing, ondergrondse groenten, fruit en stevia.

Zout

- Vermijd geraffineerd zout (keuken/tafelzout).
- Gebruik biodynamisch en/of biologisch ongeraffineerd zeezout en Himalayazout.

Vermijd het gebruik:

- Van magnetrons en magnetronvoedsel.
- Bewerkte voedingsmiddelen, omdat deze niet van toegevoegde waarde zijn voor het lichaam. Deze middelen zitten vol met conserveermiddelen en toevoegingen.
- Genetisch gemanipuleerde voedingsmiddelen (GMO).
- Bestraalde voedingsmiddelen.

(Slaap)rust

Onderstaande acties dragen allemaal positief bij dat jouw stresshormoon cortisol niet de boventoon gaat voeren naar mate de dag eindigt en jouw lichaam zich wilt voorbereiden op het slapen gaan. Hier is namelijk melatonine voor nodig. Dit hormoon zorgt voor groei en herstel en zorgt er dus voor dat je sterker en gezonder wordt.

- Ga uiterlijk tussen 22.00 – 22.30 uur naar bed. Om 22.00 uur naar bed gaan en tot 23.00 uur lezen is dan niet de bedoeling. Het gaat er echt om dat je al in slaap bent gekomen.
- Voor ieder mens geldt dat het lichamelijk herstel plaatsvindt tussen 22.00 – 02.00 uur en het mentale herstel tussen 02.00 – 06.00 uur. Als je dus om 00.30 uur naar bed gaat heb je dus al 2,5 uur van je fysieke herstel gemist!
- Stel jezelf tenminste twee uur voor het slapen gaan niet bloot aan fel en fluorescerend licht. Gebruik een dimmer, kaarsen of lampen met een laag vermogen om slaap op te wekken.
- Slaap in een volledig donkere kamer.
- Vermijd na de lunch de consumptie van stimulerende middelen (cafeïne, suiker, nicotine en alcohol).
- Drink veel water.
- Beweeg en train! Volg een regelmatig trainingsprogramma. Overdag bewegen en trainen zorgt ervoor dat je 's nachts beter slaapt. Overdag (in de ochtend) trainen is beter dan 's avonds, omdat dit het slaappatroon verstoort door de aanmaak van cortisol.
- Haal alle elektrische apparaten in je slaapkamer uit het stopcontact (telefoon, tv, elektrische deken, etc.).

