

Krachttraining met eigen lichaamsgewicht

Hoe win je op korte termijn aan
kracht?

Inhoud

- Wat is krachttraining
- Principes van krachttraining
- Opdracht en evaluatie



Wat is
krachttraining?

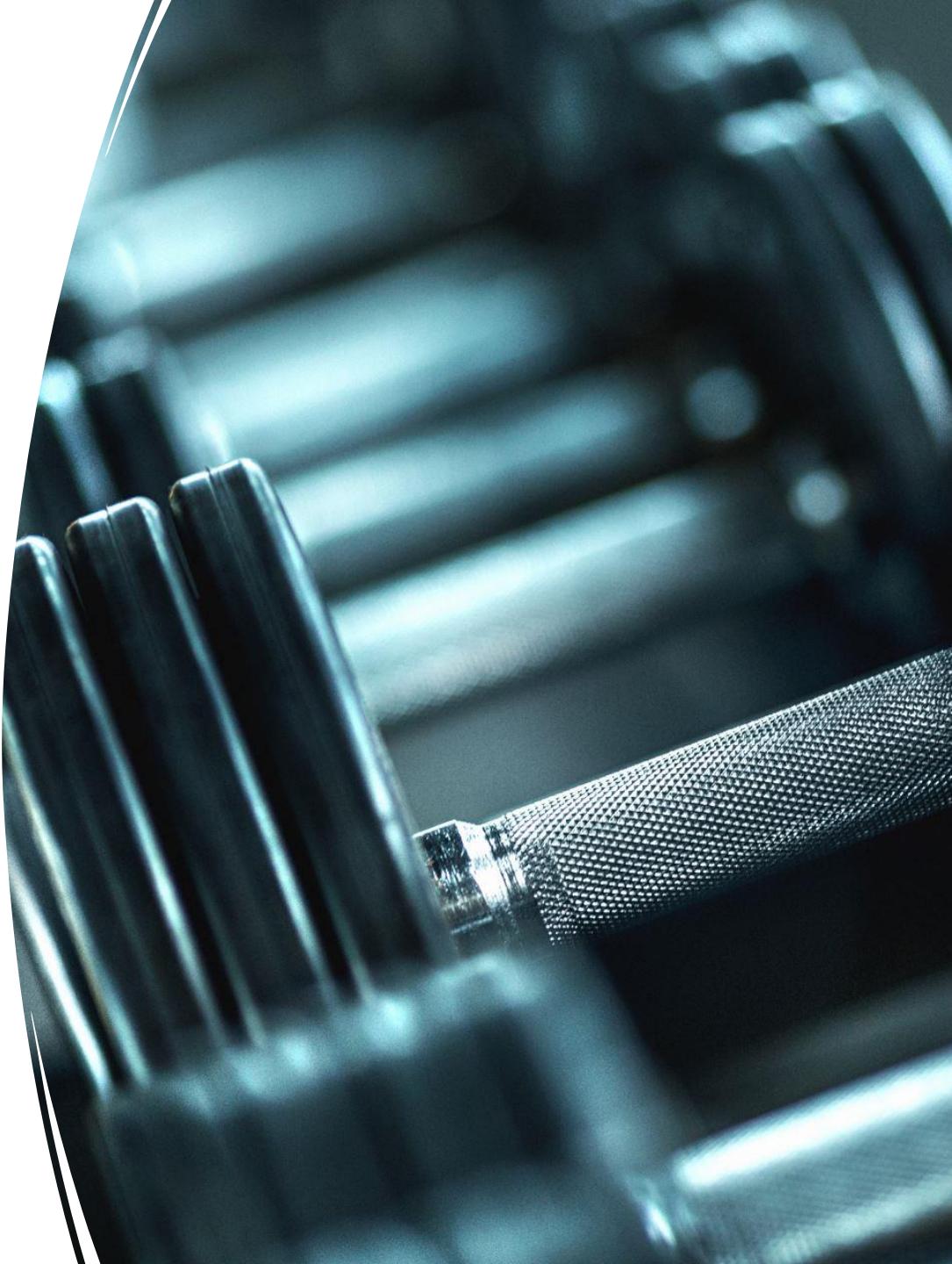
Trainen om sterker te worden

Kan met toestellen,
gewichten of eigen
lichaamsgewicht

Vandaag focussen we op
lichaamsgewicht

Krachtwinst op korte termijn

- Eerste weken: vooral door betere aansturing van spieren
- Techniek verbetert
- Spieren leren efficiënter samenwerken



Basisprincipes



OVERLOAD



ROM



RUST/HERSTEL



TECHNIEK

Belangrijk trainingsprincipe: Overload

- Je lichaam past zich alleen aan als de prikkel groot genoeg is

- Elke training moet iets zwaarder zijn dan de vorige

- Zonder overload = geen vooruitgang

Overload toepassen zonder gewichten

- Meer herhalingen
- Meer sets
- Kortere rust
- Moeilijkere variant van de oefening

Voorbeelden van oefeningen

Bovenlichaam

- Push-ups
- Pull-ups
- Dips
- Inverted rows

Onderlichaam

- Squat jumps
- Jumping lunges

Core

- Plank-varianten
- Crunches

Voorbeeld: Push-up

Start: 3 x 8 push-ups

Overload: 3 x 10

Moeilijker: trage push-ups of voeten verhoogd

Voorbeeld: Squat jump

Start: 3 x 10

Overload: 4 x 10

Of: hogere sprong / kortere rust



ROM

- Range of motion
 - Volledig bewegingsverloop
 - Maximale rek op je spieren
 - Volledig tot strek

Belang van rust en herstel



SPIEREN WORDEN STERKER
TIJDENS RUST



MINSTENS 48U RUST
TUSSEN DEZELFDE
OEFENINGEN



GOEDE SLAAP EN VOEDING
HELPEN

Techniek

- Na het selecteren van je oefening zoek je zelf op wat de juiste techniek is. Gebruik minstens 2 kwalitatieve bronnen om de uitvoering te kunnen omschrijven.

Hoe maak je zelf een schema?

1. Kies één oefening

2. Test je startniveau

3. Kies sets & herhalingen

4. Plan overload per training

Sets en herhalingen

Na het uitvoeren van je nulmeting kan je een schema maken.

Je doet je schema 3 keer per week. Dit neemt ongeveer 10 minuten per keer in beslag.

Neem 65-75% van je 1RM

Je voert 4 sets uit van je berekende herhalingen

Rust tussen elke set: 60 à 120 seconden.
(neem steeds éénzelfde hoeveelheid)

Wekenschema

- Week 1: basis (start van je schema).
- Week 2 en 3: volume verhogen door 1 à 2 extra herhalingen per set.
- Week 3 en 4: volume verhogen door 1 extra set per training en 1 herhaling minder per set.
- Week 5: Maximum 4 sets met meer herhalingen.
- Week 6:
 - Training 1: lichte training (3 sets aan 60% van je 1RM)
 - Training 2: rust
 - Training 3: test (in de les)

Voorbeeld

- Nulmeting: 20 push ups

1	2	3	4	5
14	15	16	14	15
14	15	16	14	15
14	15	15	14	15
14	15	15	14	15
			14	15
56	60	62	70	75

Wat volgt? Praktijkopdracht

- Kies één oefening
- Nulmeting uitvoeren
- Maak een eigen schema (6 weken)
- Pas overload toe
- Test je vooruitgang na 6 weken

Deze les

- Kies 1 oefening die je gaat uitvoeren met je lichaamsgewicht
- Opzoeken van de juiste techniek en noteren in je eigen woorden in je logboek
- Met de hele klas: voer een opwarming van 10 minuten uit (vrije keuze van activiteiten)
 - Focus: het hele lichaam moet opgewarmd zijn
- Voer zoveel mogelijk herhalingen uit van de oefening (zorg voor een kritische toezichter)
 - Voer je oefening steeds uit in hetzelfde tempo (2-2)
 - Zorg voor een volledige ROM (bewegingsverloop)
 - Noteer het aantal herhalingen in je logboek

Evaluatie

Je uploadt vandaag je logboek (deels ingevuld) (2p)

Je uploadt je logboek na 5 weken (3p)

Je voert de eindtest uit en upload je logboek (2p)