



Droog en hardlooptrainingen

Hardlopen kun je vanuit huis of ergens in de omgeving doen. Naast het hardlopen kun je er ook voor kiezen om droogtraing in de vorm van kracht en lenigheid te doen. Dit kan gewoon bij je in de tuin en hiervoor kan je gebruik maken van de spullen in de omgeving, zoals een bal, een touw, de trap, een stoel, een pak suiker etc.

Ook bij het hardlopen geldt dat je dit in 2-tallen kan doen, maar doe dit dan met een gezinslid of met 1,5 meter afstand.

De schaats- kracht- en loopscholingsoefeningen staan onder aan de pagina. Is een oefeningen niet duidelijk dan kun je op internet vaak uitleg of een andere oefening vinden. Uiteraard zijn er nog veel meer oefeningen, maar dit is alvast een deel van de mogelijkheden.

Nog een tip: met krijt kun je een ladder op de stoep tekenen en kun je ook oefeningen in de ladder doen in plaats van loopscholing:)

Hardlopen 1

Warming-up	2x 3 min inlopen Rekken Loopscholing	Ren ontspannen met een rechte rug en je borst vooruit
Kern	5x 1 minuut rennen, 1 minuut schaats-oefeningen Dit blokje 2x	Om het wat intensiever te maken, kun je ook 2 of 3 min lopen. Je mag zelf de schaats-oefeningen kiezen
Coolingdown	3 min uitrennen, Yoga-oefeningen	

Hardlopen 2

Warming up	2x 4 min inlopen Rekken 3 keer staigeroun	Zorg dat je bij de staigeroun begin met triplings, daarna kniehef en dan pas gaat sprinten. Hierdoor zorg je ervoor dat je je knieën goed optilt bij het spinten. Daarnaast altijd rennen met een rechte rug.
Kern	5x 20 sec tempo, 20 sec rust 5x 30 sec tempo 30 sec rust 5x 40 sec tempo 40 sec rust	Tussen elk blokje 3 min rust
Coolingdown	3 min uitrennen en yoga	

Warming-up	2x 5 min warmlopen	
Kern	4 min hardlopen op 60% , 3 min hardlopen op 70%,	Ben je meer gevorderd in hardlopen dan doe je 1 heel



	2 min hardlopen op 80%, 1 min hardlopen op 90% 2x met 4 minuten serie rust	blok zonder rust. Ben je minder gevorderd dan mag je steeds tussen de verschillende minuten 1 minuut wandelen
Coolingdown	5 minuten rustig uitlopen	

Uiteraard geldt ook dat je gewoon een lekker duurloopje kan doen!

Kracht 1

Warming-up	2x 3 min warmlopen Loopscholing	
Kern	Circuit van 10 krachtoefeningen die je steeds 1 min uitvoert en je hebt 10 sec doordraai tijd. Dit doe je 2 keer met tussendoor 5 min rust	
Coolingdown	5 min uitlopen en/of yoga	

Kracht 2 (assistent en schaatselastiek nodig☺)

Warming-up	2x 2 min warmlopen met hier op volgend loopscholing en 2x staigeroun	
Kern	We werken met een elastiek. De assistent houdt je tegen in het elastiek. 30 sec schaatspas linkerbeen voor 30 sec andere kant. 30 sec bocht pas linkerbeen voor 30 sec andere kant. 30 seconden je benen losschudden en daarna opnieuw. Dit blok 6x herhalen	
Coolingdown	Buikspieroefeningen en/of yoga	



Schaatsoefeningen:

- Statisch zitten
- Schaatspas
- Schaatssprong
- Bochtpas
- Bochtsprong
- Babysteps
- Schaatshouding en om de beurt met je voeten de vloer aan de voorkant, zijkant en achterkant aan tikken
- Baby sprongetjes
- Schaatshouding en hupjes op 1 been
- In de schaatshouding op je plek om de beurt je ene en je andere been optillen.

Krachttoefeningen:

- Wallsit (benen)
- Squats (benen en billen)
- Jumping squats (benen en longen)
- Kikkersprongen (benen en longen)
- Jumping jacks (benen, armen en longen)
- Planken (core en armen)
- Side plank op je handen (core en armen)
- Opdrukken (core en armen)
- Sit-ups (core)
- Elkaars voeten weg gooien (benen en core)
- Lunges (benen en billen)
- Burpees (benen, armen, core en longen)
- Spiderman (benen, billen, core en armen)
- Twee benen op en af de trap springen (benen en longen)
- Een been op en af de trap springen (benen en longen)
- Springtouwen (benen en longen)

Loopscholing

- Knieheffen
- Hakkenbil
- 1-benige kniehef
- 1-benige hakkenbil
- 1-benige kniehef en hakkenbil afwisselen
- En extra variatie op bovengenoemde
- Pendelpas
- 1-benige pendelpas
- Triplings
- Huppelen
- Kaatsen
- Verre loopsprongen
- Hoge loopsprongen



Daarnaast hier onder nog twee links. De eerste is voor een video van een combat training die je mee kan doen. Combat zorgt voor een verbetering van het uithoudingsvermogen en is niet specifiek gericht voor schaatsen, ook als je andere sporten leuk vindt is dit goed voor je.

De tweede link brengt je naar een pagina met Tabata video's die je mee kan doen. Tabata is een korte intensieve training waarbij je je hele lichaam en vaak ook een deel uithoudingsvermogen traint.

Voor beide geldt dat deze trainingen gericht zijn op de ervarener sporters. Dus voornamelijk vanaf junioren en ouder.

<https://www.youtube.com/watch?v=NmMRFWl0kK4>

<https://www.youtube.com/user/TabataSongs/videos>