

Snelkracht & mobiliteit

voor kick- en thaiboxers



**Sportspecifiek | level 2
8 weken | 2x per week**



Dit schema is voor de serieuze kickbokser die door middel van krachttraining en mobiliteitsoefeningen zijn of haar kickboksen wil versterken. In dit schema kies ik niet voor de klassieke S(trength) & C(onditioning). Strength is een onderdeel van power, dus zit natuurlijk in het schema. Daarnaast ga ik ervan uit dat het conditionele aspect van de kickbokstrainingen én hoog specifiek is én goed vertegenwoordigd.

Als je op zoek bent naar een trainingsschema dat je goed naast het kickboksen kunt doen, zonder dat dit een negatieve impact heeft op je kickbokstrainingen, dan is het 'Kickboxer & fitness' schema wat voor jou. Deze is minder sport-specifiek, maar juist sterk integreerbaar in een algemeen trainingsplan

Roeg

 0645730643

Uitleg schema

Dit is 'slechts' een 2-daags trainingsschema. Echter, deze 2 dagen zijn helemaal geschreven op het kickboksen. Bovendien ga ik ervan uit dat je minimaal 3 keer per week aan kickboksen doet en je sportagenda aardig gevuld is.

Explosiviteit (van vooral het onderlichaam) in combinatie met mobiliteit en core stabiliteit staat centraal. De doelstelling is met name dat je trappen een steeds grotere impact hebben. Als je meer massa met eenzelfde snelheid kunt verplaatsen, of dezelfde massa met een hogere snelheid, dan neemt de impact toe. Kortom, snelheid ontwikkelen staat op 1 en spiermassa op 2. Beide variabelen komen daarom terug in dit schema. In het begin zul je waarschijnlijk wat spierpijn ervaren van dit programma en dat beïnvloed je kickbokstrainingen tijdelijk negatief. Echter, na een paar weken is je lichaam hieraan gewend.

Plan bij voorkeur de krachttraining dagen niet op kickboksdagen. En als het mogelijk is probeer je zelfs tussen een krachttraining en kickboksdag een rustdag te plannen.

Wat je moet weten voor je met dit schema begint

Om het schema overzichtelijk te houden, hebben we alle basisinformatie over schema's en de meest gestelde vragen op een aparte pagina gezet. Zo weet je in één keer hoe alles werkt!

Info

Hoe ga je te werk?

Bij de meeste oefeningen staat precies wat je moet doen. Bij snelheid ontwikkeling staat snelheid écht centraal. Gewicht is ondergeschikt. Stel je doet een squat jump met een lege stang en daarna met 40 kilo. Als je snelheid met de 40 kilo lager is dan met een lege stang, dan is het gewicht nog te zwaar. Bouw je gewichten langzaam op zonder snelheid te verliezen. Voor de oefeningen waar niets bijstaat en de doelstelling spiermassa is (meeste oefeningen van 6-10 herhalingen), hou je steeds 1-2 herhalingen in reserve.

Dat wil zeggen dat als er 8 herhalingen staat, je een gewicht kiest waarmee je er 9-10 kunt doen. Ben je bij de 8e herhaling en voel je dat je er nog 3 zou kunnen? Doe dan gewoon 1-2 herhaling(en) extra. Het aantal reps in reserve (RIR) is leidend. Je spieren weten niet welk gewicht er aan de stang hangt.

Probeer gedurende deze 6 of meer weken het gewicht geleidelijk te verhogen. Bij poweroefeningen zonder snelheid te verliezen en bij spiermassa oefeningen zonder minder herhalingen te hoeven doen. Dan weet je dat je progressie boekt.

Voeding

Het spreekt voor zich dat voeding en prestaties in het kickboksen hand in hand gaan. Algemene informatie over voeding kun je vinden als je klikt op de knop hieronder. Maar wil je meer informatie over voeding specifiek voor (top)sport, supplementen, weightcutten etc neem dan vooral contact met me op!

Voeding

Support

Superbedankt voor de aankoop van dit document. Ik zou je willen vragen het trainingsschema niet door te sturen naar iemand anders maar hun te verwijzen naar de website waar ze het zelf kunnen kopen. Ik werk hier hard voor en wanneer het doorgestuurd wordt naar derden is het voor mij niet meer rendabel om in de toekomst nog aandacht aan te besteden.

Let's go!

Week 1-8

Dag 1

Oefening	sets	reps	rust
Joggen <i>Als warming up</i>	1	5-10 min	0 sec
Depth jump <i>2 sets op een lage box met zo kort mogelijk grond contact</i>	2	5	30 sec
Depth jump <i>verhoog de box tot een hoogte waarbij je grondcontact even lang is als de eerste 2 sets met lagere box</i>	5	3	1-2 min
Clean and press <i>snelheid is de sleutel, maar je mag met een zwaarder gewicht wat snelheid verliezen</i>	3	6	2 min
Sissy squats <i>Langzaam zakken. Supersnel omhoog!</i>	5	3	1 min
Skater squat	3	10 per been*	45 sec
One arm plank rotations <i>langzaam naar one leg deadlift positie en supersnel naar overhead lunge</i>	3	5 per kant	90 sec
Tactical frog <i>*alle 4 de posities 15 sec vasthouden</i>	3	60 sec*	45 sec
Foam roller side ab rolls	3	8 per kant	45 sec
Airbike <i>Als extra conditietraining</i>	1	15 min	0 sec

Week 1-8

Dag 2

Oefening	sets	reps	rust
Rope jumps <i>Als warming up</i>	1	5	0 sec
Golf swing box jumps <i>lage box als warming up en snelheid bepaler (rotatiesnelheid is belangrijk)</i>	2	5 per kant	60 sec
Golf swing box jumps <i>3 krachtige en snelle jumps op hoge box</i>	5	3 per kant	90 sec
Tuck jumps <i>Focus op zo snel mogelijk je benen optrekken</i>	4	6	2 min
Zercher squat	3	8	2 min
<i>superset</i> Hanging side leg raise	3	15 per kant	45 sec
<i>superset</i> Side laying foam roll stretch	3	15 per kant	45 sec
<i>superset</i> Bear crawl	3	45 sec	15 sec
<i>superset</i> Airplane	3	10 per kant	15 sec
<i>superset</i> Squat to deadlift stretch	3	10	45 sec
Joggen <i>Als extra conditietraining</i>	1	15 min	0 sec