



#zonderwindenwater
deel je home workout en tag @WWSVvzw



#ZONDERWINDENWATER

FYSIEKE TRAINING VOOR ZEILERS EN SURFERS IN TIJDEN VAN CORONA

Tijdens deze periode zijn we genoodzaakt om ons leven om te gooien; we kunnen niet gaan en staan waar we willen en kunnen onze sport niet beoefenen zoals we dat normaal zouden doen. Gelukkig kunnen we ons wel fysiek blijven trainen om zo later nog meer plezier te beleven tijdens het zeilen/surfen. Als we fysiek sterker uit deze periode komen kunnen we nog langer, harder en beter zeilen/surfen. Om hier een houvast te geven en je een fysieke weekplanning te bezorgen kan je hieronder in 3 niveau's fysieke weekplanningen terugvinden. De schema's zijn opgebouwd uit 3 peilers: cardio, kracht en core stability. Tip: druk het schema af en vink elke afgewerkte training nadien af. Succes!



CARDIO

Via cardio trainingen kan je het uithoudingsvermogen verbeteren. Een betere uithouding zorgt er voor dat je sneller zal herstellen en inspanningen langer kan volhouden. Algemene regel bij de cardiotrainingen is de 80/20 regel. Fiets, loop, skeeler,.. 80% van het weekvolume aan lage intensiteit (praattempo) en 20% inensiever. Let er op dat je rustig gaat opbouwen indien je geen loop achtergrond hebt. Begin in dat geval met start2run.



CORE STABILITY

Zowel om blessures te vermijden en om effectief beter te kunnen zeilen/surfen is core stability een must. Het correct leren bewegen en juist aanspreken van de kleine spiergroepen in het lichaam zal er voor zorgen dat je effectief een betere zeiler/surfer kan worden. In het schema staan enkele basis oefeningen voor de schouderbladen, bilspieren, buik- en rugspieren. Indien je blessuregevoelig bent of het maximale uit de core stability trainingen wil halen kan je best een persoonlijk programma laten opmaken door een (sport)kinesitherapeut.



KRACHT

De derde belangrijke fysieke peiler is kracht. Ook zonder een gym, halters, barbells,.. kan je prima je zeilspecifieke kracht onderhouden / optrainen. In het schema staan enkele video's met oefeningen die er voor zorgen dat je zonder of met erg weinig materiaal aan de slag kan.



Geen of weinig ervaring met fysieke trainingen; kan geen 5km continu lopen



Enige ervaring met fysieke trainingen; kan al 5km lopen en heeft ervaring met core- en krachttrainingen

WEEKPLANNING NIVEAU 1

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Start2Run

Start2Run

FIETSEN

Zie schema
start2Run

Zie schema
start2Run

1u aan
comfortabel
praattempo

Elke week +15min

<https://www.start2run.net>

<https://www.start2run.net>

CORE

CORE

3x8 Glute Bridge
3x30" cirkels
3x15" side plnk
3x10 ski beweging

3x8 Glute Bridge
3x30" cirkels
3x15" side plnk
3x10 ski beweging

[VIDEO'S](#)

[VIDEO'S](#)

KRACHT

KRACHT

HIKING

3x10 body squat
3x6LR hamstrings
3x8 push up
3x8 rev. pull up
3x45" wall sit
3x6LR X-abs

3x10 body squat
3x6LR hamstrings
3x8 push up
3x8 rev. pull up
3x45" wall sit
3x6LR X-abs

2x
4x1' Hiking
simulatie







[VIDEO HIKING](#)

[VIDEO KRACHT](#)







[VIDEO KRACHT](#)



WEEKPLANNING NIVEAU 2

	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Cardio		Cardio		FIETSEN	
	Duurtraining: 45' lopen OF 75' fietsen Basistempo		Intervaltraining: 50' lopen of 75' fietsen Kern: 4x3' submax tempo; elke week 1 herhaling meer		2u aan comfortabel praattempo Elke week +15min	
	CORE					CORE
	3x10LR Glute bridge 3x30" m. climbers 3x45" plank + elbow 3x45LR s.plank+glutes 3x45" shoulder "ski" VIDEO'S					3x10LR Glute bridge 3x30" m. climbers 3x45" plank + elbow 3x45LR s.plank+glutes 3x45" shoulder "ski" VIDEO'S
	KRACHT		KRACHT	HIKING		
	3x6 Burpees 3x10 Dikken 3x6LR Lunge twist 3x8LR pistol squat 3x45" rugspieren 3x8LR S.L Deadlift 3w10LR X-abs VIDEO KRACHT	3x6 Burpees 3x10 Dikken 3x6LR Lunge twist 3x8LR pistol squat 3x45" rugspieren 3x8LR S.L Deadlift 3w10LR X-abs VIDEO KRACHT	2x 4x1' Hiking simulatie VIDEO HIKING			

WEEKPLANNING SURFEN

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		Cardio Duurtraining: 45' lopen OF 75' fietsen Basistempo		Cardio Intervaltraining: 50' lopen of 75' fietsen Kern: 4x3' submax tempo; elke week 1 herhaling meer		FIETSEN 2u aan comfortabel praattempo Elke week +15min	
		CORE 3x 6 Plank Walkover 3x5LR Jap. Plank 3x30"LR 1leg Balance 3x30"LR Schouderc. 3x30" rugspieren 3x15 "Ski" elastiek VIDEO'S					CORE 3x 6 Plank Walkover 3x5LR Jap. Plank 3x30"LR 1leg Balance 3x30"LR Schouderc. 3x30" rugspieren 3x15 "Ski" elastiek VIDEO'S
	KRACHT 3x10 B.over Fly's 3x8LR Lunge 3x8LR Pomp Bal 3x10 Reverse pull 3x8 180 Squatj. 3x6LR Lunge Twst 3x8 Burpees VIDEO KRACHT		KRACHT 3x10 B.over Fly's 3x8LR Lunge 3x8LR Pomp Bal 3x10 Reverse pull 3x8 180 Squatj. 3x6LR Lunge Twst 3x8 Burpees VIDEO KRACHT	SURFSPEC. 3x 4x1' per oefening VIDEO'S			SURFSPEC. 3x 4x1' per oefening VIDEO'S