

Gezond groeien in de koers:

RENNER WORDT ATLEET

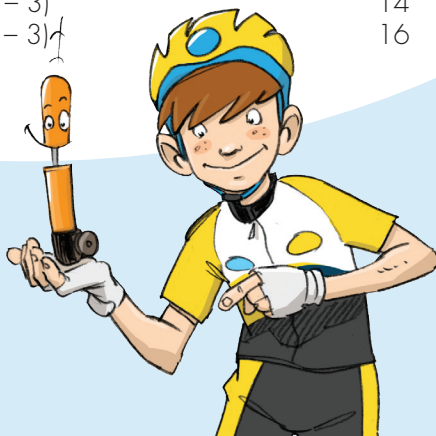
STABILISATIE-OEFENINGEN VOOR JEUGDRENNERS



Gezond groeien in de koers: Renner wordt Atleet

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	1
2.	Het stabilisatie-programma	1
2.1	Dynamische opwarming	2
2.1.1	The Worlds Greatest Stretch (Level 1 – 2 – 3)	2
2.2	Oefeningen vanuit buiklig	5
2.2.1	De rups (level 1)	5
2.2.2	Groentjes hakken (level 1-2)	5
2.2.3	Tennisbal doorgeven (Level 2-3)	6
2.2.4	Flipperkast (Level 2)	7
2.2.5	Superman (level 2-3)	7
2.2.6	Squash (level 3)	8
2.3	Oefeningen vanuit ruglig	9
2.3.1	Tafelen (Level 1)	9
2.3.2	Fietsen (Level 1 – 2 - 3)	9
2.3.3	Around the world (Level 1)	10
2.3.4	Satelliet (Level 1)	11
2.3.5	Rock and roll (level 2)	11
2.3.6	Brugje maken (Level 2 - 3)	12
2.4	Oefeningen vanuit zijlig	12
2.4.1	Behind the back (level 1 - 2)	12
2.4.2	Kip aan het spit (Level 2)	13
2.4.3	Knie – pas (Level 3)	14
2.5	Oefeningen uit stand	14
2.5.1	Lunge (Level 1 – 2 – 3)	14
2.5.2	Squat (Level 1 – 2 – 3)	16



► Inleiding

Fietsen, fietsen en nog eens fietsen. Dat is meestal het antwoord dat je krijgt op de vraag hoe een renner traint. Fietsen ... om altijd maar sneller en sterker te willen worden. Maar wat kan je daarnaast nog doen? Want beter worden doe je echt niet alleen op de fiets. Ook zonder die tweewieler kan je je lichaam en je conditie trainen om net dat tikkeltje beter, sneller en sterker te worden. Met de waaier van speelse oefeningen die we je hier aanbieden, is het voor iedere renner een haalbare kaart om te groeien tot een echte atleet.

Een gezonde en verantwoorde manier van groeien betekent ook dat je gespaard blijft van blessures. Je wil toch niet dat één of ander letsel aan knie of rug er voor zorgt dat je stalen ros een tijdje op stal moet. Preventie wordt immers het tweede doel waar we naar streven met dit trainingsprogramma. We willen je gezond laten groeien in de koers en op weg helpen om je te transformeren van renner tot atleet!

Overtuigd? Dan beginnen we er aan!



► Het Stabilisatie-programma

Je zal verschillende stappen - levels - moeten doorlopen om tot het uiteindelijke doel te komen: de atleet die je graag wil worden. De oefeningen die we je aanbieden zullen er toe bijdragen dat je eerst en vooral veel stabielere op je fiets zit. Ze zorgen ervoor dat je benen een stevig fundament hebben om op te werken. Je schiet toch ook geen kanonskogel vanop een kano? Nee, daarvoor heb je een stevig schip nodig! Je romp - core - wordt zo'n schip: je romp wordt die stabiele basis waarmee je benen kunnen stampen op de trappers om die splijtende versnelling te kunnen plaatsen.

Een stevige basis zorgt er ook voor dat je lichaam meer symmetrisch gaat bewegen, dat je knieën mooi boven de pedalen staan, dat elk foutje dat kan leiden tot overbelastingsletsels in de kiem wordt gesmoord.

Je start met een opwarming zodat de grote en belangrijkste spieren van je onderlichaam op een zachte manier gestretcht worden en je lichaam wordt klaargestoomd om aan de echte core-work-out te beginnen.

Wanneer je dit hebt afgewerkt, start je met de stabilisatietraining. Je begint met de reeks van het eerste level. Iedere oefening wordt uitgevoerd in 2 reeksen en tussen elke reeks hou je een korte pauze van een halve minuut. Tracht dit programma drie keer per week te doorlopen. Die frequentie heb je nodig om je spieren en je core sterker te maken. Deze work-out neemt zo'n 20 minuutjes in beslag. Drie keer 20 minuten ... een uurtje per week dat misschien wel eens het verschil kan maken.

Hou je dit twee maanden vol, dan ben je klaar om over te gaan naar het volgende level!

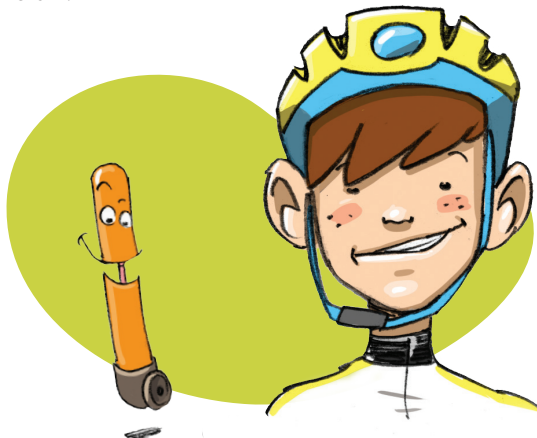
► Dynamische opwarming

Vaarom is die opwarming eigenlijk zo belangrijk?

Een korte oefening aan een lage intensiteit zal er voor zorgen dat de motor van je lichaam (je hart) even aanslaat, dat het bloed door de aders naar de spieren wordt gepompt, zodat deze klaar zijn om aan de echte inspanning te beginnen: de stabilisatietraining!

► The Worlds Greatest Stretch (Level 1 – 2 – 3)

In deze oefening ga je op een dynamische manier de onderste ledematen stretchen. Een wielrenner moet niet zo lenig zijn als een gymnast, maar de grote spieren moeten toch voldoende flexibel zijn om bijvoorbeeld een meer aerodynamische fietspositie te kunnen aannemen. In grote lijnen worden hierbij de bilspieren (**glutei**), de heupbuiger (**iliopsoas**), de voorste dijspier (**quadriceps**), de achterste dijspier (**hamstrings**) en de kuitspieren (**triceps surae**) gestretcht.



• Level 1

Je start in een rechtopstaande positie, je trekt je knie naar je borst toe en houdt deze even vast (3 seconden), je hebt nu de eerste spiergroep (de glutei) gestretcht. Vanuit deze positie trek je je hiel naar je zitvlak toe; deze houding helpt bij het stretchen van de voorste dijspier. Dan neem je een grote stap voorwaarts waarbij je de knie van het achterste been naar de grond laat zakken, zonder echter de grond te raken!

Op deze manier wordt de grote heupbuiger even uitgetrokken. In de laatste houding ga je de hamstrings stretchen. Je strekt de beide benen en je buigt licht voorover totdat je een rek voelt aan de achterkant van je voorste been. Het is belangrijk dat de hiel van je achterste been de grond blijft raken zodat de kuiten tegelijkertijd ook worden gestretcht.



Dezelfde oefeningen doe je daarna met de andere kant.



• Level 2

We starten met een spiderman-lunge: dit houdt in dat je een voorwaartse uitvalspas uitvoert waarbij je de beide handen naast je voorste voet zet. Vanuit deze positie ga je door naar de volgende houding. Je strekt de beide benen en plaatst de handen naast het voorste been.

Om de laatste houding aan te nemen, plaats je je handen in je zij, breng je de achterste knie naar de grond en buig je de voorste knie tot 90°.

Dan begin je opnieuw.



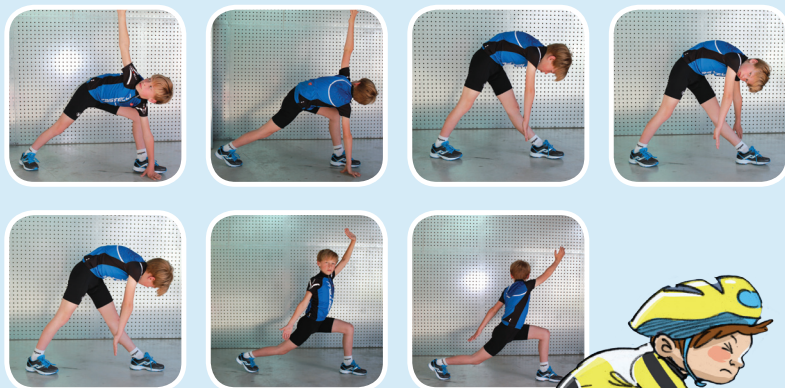
• Level 3

Deze oefening lijkt sterk op de vorige, met het verschil dat je nu ook je armen en je hoofd gebruikt om je lichaam te roteren.

Je start opnieuw met de spiderman-lunge: beide handen naast je voet, één arm blijft op de grond en je draait de andere opwaarts naar boven, je zet je hand opnieuw neer en doet hetzelfde met de andere hand.

Dan ga je over naar de tweede houding door beide benen te strekken: hierbij draai je je hoofd éénmaal naar rechts en éénmaal naar links.

In de laatste positie tracht je met je ene hand de hiel van het achterste been te raken, daarna wissel je van kant.



Aandachtspunten

- Rug recht houden.
- Knie boven de tenen houden, er niet voorbij gaan.
- Hiel op de grond houden.
- Je moet rek voelen, maar het mag geen pijn doen!
- Je voert de oefeningen opeenvolgend uit, elke houding houdt je drie seconden aan.
- Je doet de oefening 4 keer zodat je elke zijde 2 keer hebt gestretcht.

► Oefeningen vanuit buiklig

Deze reeks oefeningen start je altijd vanuit buiklig, met je aangezicht gericht naar de grond.

• De Rups (level 1)

Je start alsof je gaat pompen: hierbij ga je stap voor stap de voeten voorwaarts plaatsen zodat je zitvlak de hoogte in gaat. Dan zet je wat passen verder met je handen waardoor je rug weer gestrekt wordt en je opnieuw in je startpositie bent. Dit herhaal je vijf keer: je stapt nu als het ware zoals een rups.



Aandachtspunten

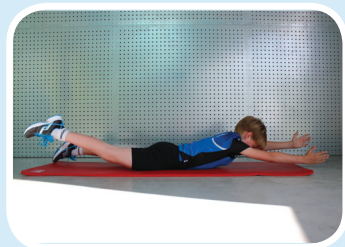
- Rug recht houden, je benen en romp zijn op één lijn en je zitvlak mag niet zakken.
- Voeten en handen afwisselend verplaatsen.
- Vijf keer herhalen.



• Groentjes hakken (level 1-2)

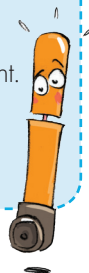
- Level 1

Start in buiklig met de armen en benen gestrekt in het verlengde van je lichaam. Op het startsignaal hef je zowel de benen als de armen van de grond. Je blijft met je hoofd naar de grond kijken. Gedurende een halve minuut beweeg je je armen snel op en neer.



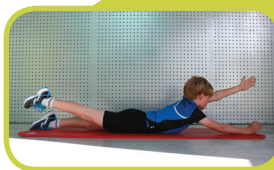
Aandachtspunten

- Je raakt de grond nooit.. Enkel je romp vormt een contactpunt.
- 30 seconden groentjes hakken.



• Level 2

De uitgangshouding is dezelfde als deze van level 1. Deze oefening is echter moeilijker. Ditmaal ga je zowel de armen als de benen bewegen. Wanneer je je rechter arm naar boven brengt, doe je dit tegelijkertijd ook met je linker been en omgekeerd. Wanneer je deze beweging uitvoert, blijven het andere been en arm in de lucht.



Aandachtspunten

- Je raakt de grond nooit.. Enkel je romp vormt een contactpunt.
- Je voert tien herhalingen uit: vijf keer linker arm, rechter been, vijf keer rechter arm, linker been
- Elke houding hou je 3 seconden aan.

• Tennisbal doorgeven (Level 2-3)

Voor deze oefening heb je een tennisbal nodig. Je start opnieuw alsof je gaat pompen. Het is de bedoeling dat je met de bal rondom de steunarm draait. Als je klaar bent, wissel je van hand en voer je identiek hetzelfde uit langs de andere kant.



Aandachtspunten

- Rug recht houden, uitduwen tussen de schouders, niet doorhangen.
- Contact blijven houden met de bal.
- Proberen een uitgesproken draaibeweging in de romp tegen te gaan.
- Acht cirkels maken: vier maal rechts en vier maal links.

- Level 3

Voorwaartse plank : je steunt met je voeten en je voorarmen. Je duwt je bekken naar boven zodat je rug mooi recht komt. Neem de tennisbal in je hand en probeer deze op je rug te leggen. Het is de bedoeling om de bal met je andere hand opnieuw van de rug te nemen.



Aandachtspunten

- Rug recht houden, uitduwen tussen de schouders, niet doorhangen.
- Proberen een uitgesproken draaibeweging in de romp tegen te gaan.
- De bal acht keer doorgeven: vier keer rechts en vier keer links.

Flipperkast (Level 2)

Voorwaartse plank: je steunt met je voeten en je voorarmen. Je plaatst je voorarmen in het verlengde van je romp waardoor de handen naar voor wijzen. Vervolgens neem je een tennisbal en je tikt deze van de ene hand naar de andere, zoals het balletje in een flipperkast.



Aandachtspunten

- Rug recht houden, uitduwen tussen de schouders, niet doorhangen.
- 30 seconden flipperen.

• Superman (level 2-3)

- Level 2

Je start voor deze oefening vanuit een handen- en knieënstand. Je brengt je ene arm in de hoogte, in het verlengde van je romp. Terwijl je dit doet, ga je ook je tegenovergestelde been in de lucht brengen. Deze houding hou je enkele seconden aan en dan ga je weer wisselen.



Aandachtspunten

- Je rug blijft recht, en je romp draait niet.
- Uitduwen tussen de schouderbladen.
- Elke houding hou je vijf seconden aan.
- De oefening bestaat uit tien herhalingen: vijf keer met linker arm-rechter been en vijf keer met rechter arm-linker been.



• Level 3

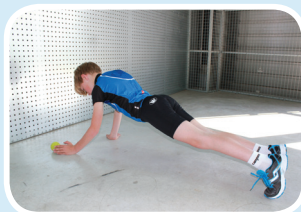
Deze oefening wordt een stapje zwaarder in level 3. Je start opnieuw alsof je gaat pompen, dus je steunt enkel op je handen en je voeten. De oefening blijft verder gelijk: als je je linker arm opheft, doe je hetzelfde met je rechter been.

Aandachtspunten

- Je rug blijft recht, en je romp draait niet.
- Uitduwen tussen de schouderbladen.
- Elke houding hou je vijf seconden aan.
- De oefening bestaat uit tien herhalingen: vijf keer met linker arm-rechter been en vijf keer met rechter arm-linker been.

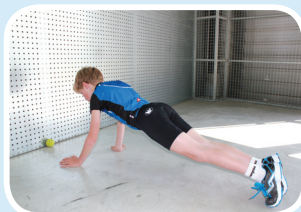
• Squash (level 3)

Je start opnieuw alsof je gaat pompen, ditmaal met je gezicht naar een muur. Neem de tennisbal in de ene hand en tik deze naar de muur. Dan tik je deze met je andere hand opnieuw naar de muur en zo voort. Squashen is de boodschap!



Aandachtspunten

- Rug recht houden, uitduwen tussen de schouders, niet doorhangen.
- Proberen een uitgesproken draaibeweging in de romp tegen te gaan.
- 30 seconden squashen.



► Oefeningen vanuit Ruglig

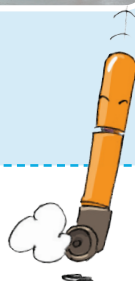
Het derde deel van het stabilisatieprogramma bestaat uit oefeningen die ver-
trekken vanuit zit en ruglig, je aangezicht naar boven gericht.

• Tafelen (Level 1)

Je zit op de grond en plaatst je handen achter je lichaam met de voeten en het zitvlak gesteund, knieën opgetrokken. Je duwt je bekken naar boven, je tracht je romp en bovenbenen horizontaal te houden. Je vormt als het ware een tafel. Vervolgens ga je achterwaarts stappen. Dit doe je door afzonderlijk je handen en voeten te verplaatsen.

Aandachtspunten

- Je rug blijft recht, en je mag niet doorhangen.
- Je verplaatst eerst beide handen en nadien de voeten, je bekken blijft hoog.
- Je stapt 5 meter achterwaarts en zorgt ervoor dat je in een reeks vijf tafels hebt gemaakt.



• Level 1

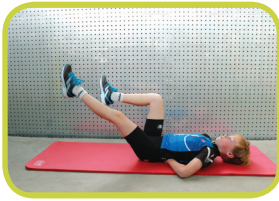
Je begint in ruglig en je plaatst je beide handen onder de rug. Je maakt een hoek van 90° in de knieën en de voeten zijn los in de lucht. Je brengt afwisselend de voeten naar de grond en je tikt de grond kort aan.

Aandachtspunten

- Je rug blijft contact houden met de grond; je mag geen holle rug maken.
- Je voelt altijd dezelfde druk op je handen.
- Je voert deze oefening gedurende 30 seconden uit.

- Level 2

Je start in dezelfde uitgangspositie als in level 1, maar nu oefen je een fietsbeweging uit. Je zorgt ervoor dat je op een comfortabele hoogte blijft fietsen.



Aandachtspunten

- Je rug blijft contact houden met de grond; je mag geen holle rug maken.
- Je voelt altijd dezelfde druk op je handen.
- Je voert deze oefening gedurende 30 seconden uit.

- Level 3

Deze oefening lijkt sterk op de vorige; het enige verschil is de hoogte waarop gewerkt wordt. Nu ga je laag fietsen. De grond mag net niet geraakt worden bij het uitvoeren van deze fietsbeweging.

Aandachtspunten

- Je rug blijft contact houden met de grond; je mag geen holle rug maken.
- Je voelt altijd dezelfde druk op je handen.
- Je voert deze oefening gedurende 30 seconden uit.



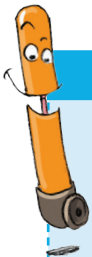
• Around the world (Level 1)

Je ligt neer op je rug en plaatst de armen naast het lichaam. Vervolgens hef je één been gestrekt de hoogte in. Wanneer je op het hoogste punt bent gekomen, maak je een rondje en zak je langzaam terug naar beneden. Dit herhaal je 10 keer langs dezelfde kant. Nadien herhaal je dezelfde oefening aan de andere kant.



Aandachtspunten

- Je rug blijft contact houden met de grond; je mag geen holle rug maken.
- Je knie blijft tijdens de ganse beweging gestrekt.
- Je voert deze oefening 10 keer uit langs de rechter kant en 10 keer langs de linker kant.



• Satelliet (Level 1)

Je legt je neer op je rug en plaatst de armen naast het lichaam. Vervolgens ga je gelijktijdig je benen, je romp en je armen van de grond omhoog brengen. Hierdoor blijven enkel je zitvlak en je onderrug in contact met de grond.

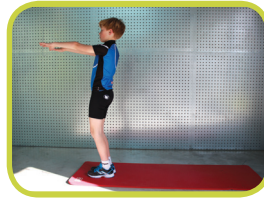
Aandachtspunten

- Je rug blijft contact houden met de grond; je mag geen holle rug maken.
- De oefening bestaat uit tien herhalingen.
- Elke houding hou je vijf seconden vol.



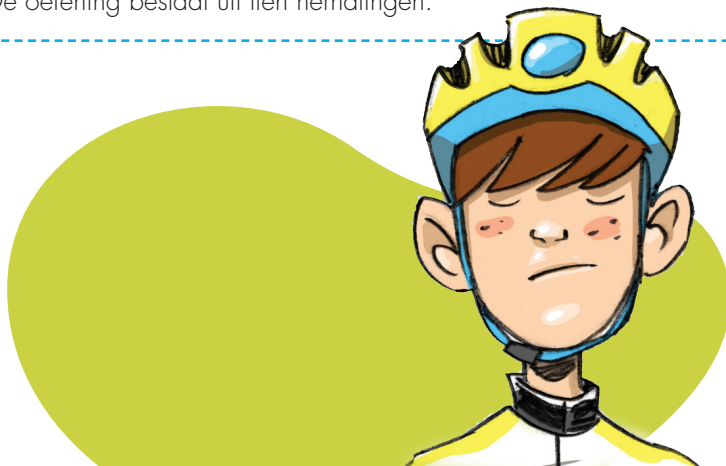
• Rock and Roll (level 2)

Je start opnieuw vanuit ruglig. Je brengt je knieën naar je borst en je zet een rolbeweging in door je bekken lichtjes op te heffen. Vervolgens rol je naar voor en zet je je beide voeten op de grond. Wanneer je voeten contact maken, duw je krachtig en explosief op de grond totdat je tot een mooie strekstand komt.



Aandachtspunten

- Je voeten explosief naar de grond brengen.
- De knieën blijven mooi recht en duwen niet naar buiten.
- De oefening bestaat uit tien herhalingen.



• Brugje maken (Level 2 - 3)

• Level 2

Startend vanuit ruglig, zet je je voeten op de grond, je knieën zijn geplooid. Je bekken ligt neer op de grond en je armen liggen gekruist op de borst. Vervolgens duw je je zitvlak de lucht in, je duwt je zo hoog tot je romp en benen een mooie rechte lijn vormen.



Aandachtspunten

- De oefening bestaat uit tien herhalingen.
- Je houdt het brugje vijf seconden aan.



• Level 3

Je neemt dezelfde uitgangshouding aan als in het tweede level.

De uitvoering van deze oefening is net iets complexer. Wanneer je je bekken de hoogte in brengt, zal je ook een been uitstrekken. Dit been komt zo in het verlengde van de romp. Je steunt dus op je rechter been wanneer je linker been is uitgestrekt en omgekeerd.



Aandachtspunten

- De oefening bestaat uit tien herhalingen.
- Je houdt het brugje vijf seconden aan.
- De oefening bestaat uit tien herhalingen, 5 keer rechts en 5 keer links

► Oefeningen vanuit zijlig

De volgende oefeningen starten allemaal vanuit zijlig. Het is uiteraard de bedoeling dat je de oefening zowel op je linker als op je rechter zijde inoefent.

• Behind the back (level 1 - 2)

• Level 1

Zijwaartse plank : je steunt op je onderarm, je elleboog recht onder je schouder en je onderbeen, je knieën zijn 90° geplooid. Dan neem je een tennisbal met je bovenliggende arm en rolt de bal van achter je rug naar voor. Je moet snel zijn want diezelfde arm moet de bal terug pakken.

Aandachtspunten

- Je bekken blijft de hoogte in, niet doorzakken.
- Je rolt de bal 10 keer van achter naar voor.



• Level 2

Deze oefening is identiek aan de vorige. Het enige verschil is de uitgangshouding. Ditmaal oefen je met gestrekte benen. Hierdoor maak je een grotere hefboom, wat de oefening heel wat zwaarder maakt.



Aandachtspunten

- Je bekken blijft de hoogte in, niet doorzakken.
- Je rolt de bal 10 keer van achter naar voor.

• Kip aan het spit (Level 2)

Startpositie is opnieuw de zijwaarts plank. Je plaatst je elleboog recht onder je schouder en je duwt je bekken in de hoogte zodat je benen en je romp één rechte lijn vormen. Je houdt deze houding een paar seconden aan en dan draai je door tot een voorwaartse plank. Opnieuw blijf je een paar tellen in deze positie, waarna je opnieuw doordraait naar de andere zijde.



Aandachtspunten

- Je rug blijft recht, ook tijdens het draaien.
 - Je mag de grond niet raken!
 - Je start het best op je rechter zijde.
- Dan oefen je rechts-voor-links-voor-rechts-voor-links.
- Elke houding hou je vijf seconden aan.



• Knie – Pas (Level 3)

Je start op je zij, en je klemt een bal tussen beide voeten. Je heft je hoofd en je benen van de grond zodat je romp het enige steunpunt is. Dan plooi je je heupen en knieën en breng je de bal naar je handen. Je strekt je benen opnieuw, maar de bal blijft in je handen. Nadien herhaal je de oefening maar geef je de bal van je handen door naar je voeten.



Aandachtspunten

- Je benen en hoofd mogen de grond niet raken!
- Je geeft de bal 10 keer door: wanneer de bal opnieuw bij je voeten is, heb je een herhaling gedaan.
- Je voert in totaal 2 reeksen uit.

► Oefeningen uit stand.

• Lunge (Level 1 – 2 – 3)



• Level 1

Je start vanuit stand met de handen in de zij; dan neem je een grote pas voorwaarts. Je zorgt ervoor dat je je voorste knie niet voorbij je tenen laat komen, en dat je je achterste knie naar de grond richt. Dan duw je je krachtig terug op zodat je opnieuw in uitgangspositie staat.

Aandachtspunten

- Je knie blijft boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Je doet 10 herhalingen, 10 keer links en 10 keer rechts



- Level 2

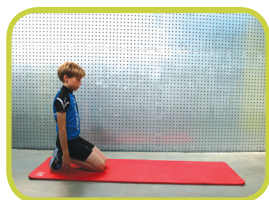
Je gaat opnieuw een uitvalspas uitvoeren. Terwijl je in het vorige level de beweging enkel in voorwaartse richting deed, zal je dit nu ook in schuine en zijwaartse richting doen. Je eerste beweging is deze naar voor, dan duw je je krachtig terug zodat je opnieuw mooi recht staat.

Dan ga je schuin uitvallen in een hoek van ongeveer 45° en nadien doe je hetzelfde zijwaarts.



Aandachtspunten

- Je knie blijft recht boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Je doet 5 herhalingen per zijde, de drie bewegingen tellen als één herhaling



- Level 3

Je begint vanuit kniezit. Dan plaats je met een krachtige beweging je ene been voorwaarts zodat je recht komt te staan in een voorwaartse uitvalspas.

Aandachtspunten

- Je zet de beweging explosief in.
- Je knie blijft recht boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Deze houding hou je even aan; zorg ervoor dat je achterste knie de grond niet raakt.
- Je doet 10 herhalingen per zijde.



• Squat (Level 1 – 2 – 3)

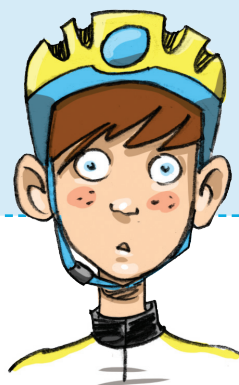
• Level 1

Om een correcte uitvoering van een squat aan te leren, heb je een stoel nodig. Deze stoel zet je achter je neer. Je staat mooi rechtop met de voeten op heupbreedte, de handen plaats je in de zij. Vervolgens ga je neerzitten op de stoel, door je zitvlak naar achteren te brengen. Daarna duw je je terug recht, zodat je terugkeert naar de uitgangspositie.



Aandachtspunten

- Je knieën blijven recht boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Je hielen blijven op de grond.
- Je doet 10 herhalingen.



• Level 2

Je kan nu een correcte squat uitvoeren en bent dus klaar om over te gaan naar het volgende level. De oefening blijft hetzelfde, maar de stoel heb je niet meer nodig. Je doet dezelfde oefening dan in level 1.



Aandachtspunten

- Je knieën blijven recht boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Je hielen blijven op de grond.
- Je doet 10 herhalingen.



• Level 3

De laatste uitvoering van de squat beweging is tevens ook de lastigste. Je plaatst een bal tegen je onderrug en steunt tegen een muur. Vervolgens ga je een been strekken, waardoor je eigenlijk op een been staat. Dan zak je naar beneden, je duwt je weer recht om de oefening te voltooien.



Aandachtspunten

- Je knie blijft recht boven je tenen.
- Je houdt je rug recht.
- Je hiel blijft op de grond.
- Je doet 10 herhalingen per zijde.



► SLOTWOORD

We hebben geprobeerd om de oefeningen zo duidelijk mogelijk te omschrijven en bovendien foto's toegevoegd. Filmpjes van de moeilijkste oefeningen zijn er ook. Deze kan je natuurlijk niet hier terugvinden maar wel op onze site www.gezondgroeienindekoers.be.

Om enig zicht te hebben over je vooruitgang vind je op de volgende pagina's een notitieblad dat je heel snel en best steeds kan invullen iedere keer je het Stabilisatieprogramma afwerkt. Zo kan je ook vaststellen of je iedere oefening in het vorige level evenveel keer gedaan hebt en het dus wel aangewezen is om naar een hoger level over te stappen. Dit is echt heel handig.

Mocht je nog vragen hebben, neem gerust met ons contact op.

Veel plezier !

PUFF



NOTITIES

OEFENING	LEVEL	vul datum in STARTDATUM	zet een "1" iedere keer AANTAL SESSIES
OPWARMING			
Worlds Greatest Stretch	Level 1		
Worlds Greatest Stretch	Level 2		
Worlds Greatest Stretch	Level 3		
BUIKLIG			
De rups	Level 1		
Groentjes hakken	Level 1		
Groentjes hakken	Level 2		
Tennisbal doorgeven	Level 2		
Tennisbal doorgeven	Level 3		
Flipperkast	Level 2		
Superman	Level 2		
Superman	Level 3		
Squash	Level 3		
RUGLIG			
Tafelen	Level 1		
Fietsen	Level 1		
Fietsen	Level 2		
Fietsen	Level 3		
Around the world	Level 1		
Satelliet	Level 1		
Rock and roll	Level 2		
Brugje maken	Level 2		
Brugje maken	Level 3		
ZIJLIG			
Behind the back	Level 1		
Behind the back	Level 2		
Kip aan het spit	Level 2		
Knie - Pas	Level 3		
STAND			
Lunge	Level 1		
Lunge	Level 2		
Lunge	Level 3		
Squat	Level 1		
Squat	Level 2		
Squat	Level 3		

NOTITIES

OEFENING	LEVEL	vul datum in STARTDATUM	zet een " 1 " iedere keer AANTAL SESSIES
OPWARMING			
Worlds Greatest Stretch	Level 1		
Worlds Greatest Stretch	Level 2		
Worlds Greatest Stretch	Level 3		
BUIKLIG			
De rups	Level 1		
Groentjes hakken	Level 1		
Groentjes hakken	Level 2		
Tennisbal doorgeven	Level 2		
Tennisbal doorgeven	Level 3		
Flipperkast	Level 2		
Superman	Level 2		
Superman	Level 3		
Squash	Level 3		
RUGLIG			
Tafelen	Level 1		
Fietsen	Level 1		
Fietsen	Level 2		
Fietsen	Level 3		
Around the world	Level 1		
Satelliet	Level 1		
Rock and roll	Level 2		
Brugje maken	Level 2		
Brugje maken	Level 3		
ZIJLIG			
Behind the back	Level 1		
Behind the back	Level 2		
Kip aan het spit	Level 2		
Knie - Pas	Level 3		
STAND			
Lunge	Level 1		
Lunge	Level 2		
Lunge	Level 3		
Squat	Level 1		
Squat	Level 2		
Squat	Level 3		

Gesteund door de Vlaamse Overheid
realiseert Cycling Vlaanderen met deze
handige gids terug een actie in het kader van het project

"GEZOND GROEIEN IN DE KOERS".

Dit boek bevat oefeningen gericht naar jeugdrenners tussen
8 en 15 jaar uit alle verschillende wielervedisciplines.

Een vervolg hierop is de gids
"Stabilisatie-oefeningen voor gevorderde jeugdrenners"
voor 15 en 18 jarige.

Foto's: Cycling Vlaanderen
Beelden: Stedho (www.stedho.be)

Teksten en inhoud:

Kinésisten Maarten Thysen en Dieter Kreyen

Vormgeving: The Bakerman

Redactie adres: Cycling Vlaanderen,
Strandlaan 3, 9000 Gent

Contact : info@cycling.vlaanderen
www.cycling.vlaanderen
www.gezondgroeienindekoers.be



**Vlaamse
overheid**

