

Individuele training voor scheidsrechters

Training 1: Warming-up	
Inlopen: * wandelen / joggen	Uitvoeren: * Tijdens joggen lichaams oefeningen

Accent: Herstel Capaciteit	
<p><u>Niveau 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : 1 x * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <p><u>Niveau 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : 1 x * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <p><u>Niveau 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 7,5% - 85% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : 1 x * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <p><u>Opm.:</u> Keuze aantal herhalingen naar eigen inzicht.</p> <p><u>Opm.:</u> Hersteltijd goed invullen.</p>	<p>Uitvoeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> * in het bos * op het strand * in de polder * in het park <p>Rechte looplijnen</p>

<p>Cooling-down:</p> <p>Uitlopen in een rustig looppas/wandel met tussendoor lichaams oefeningen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> * armen draai * armen zwaai * los gooien van de benen * rustige huppel * etc. * evenwichtsoefeningen / * spelregelvraag en/of quiz vraag

Individuele training voor scheidsrechters

Training 2: Warming-up	
Inlopen: * wandelen / joggen	Uitvoeren: * Tijdens joggen lichaamsoefeningen

Accent: Herstel Vermogen	
<p><u>Niveau 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 1 minuut * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Niveau 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 1,5 minuut * Intensiteit : 70% -80% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1,5 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Niveau 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 2 minuten * Intensiteit : 75% - 85% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1,5 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Opm.:</u> Keuze aantal herhalingen naar eigen inzicht.</p> <p><u>Opm.:</u> Bij herstel (tussen HH) niet stil staan.</p>	<p>Uitvoeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> * in het bos * op het strand * in de polder * in het park <p>Rechte looplijnen</p>

<p>Cooling-down:</p> <p>Uitlopen in een rustig looppas/wandel met tussendoor lichaamsoefeningen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> * armen draai * armen zwaai * los gooien van de benen * rustige huppel * etc. * evenwichtsoefeningen / * spelregelvraag en/of quiz vraag
--

Individuele training voor scheidsrechters

Training 3: Warming-up	
Inlopen: * wandelen / joggen	Uitvoeren: * Tijdens joggen lichaams oefeningen

Accent: Herstel Capaciteit	
<u>Niveau 1:</u> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : ---- * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <u>Niveau 2:</u> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : ---- * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <u>Niveau 3:</u> * Duur : 5 minuten * Intensiteit : 75 - 85% * Herhalingen : 3 / 4 / 5 x (keuze) * Series : ---- * Herstel tussen HH. : 2 minuten * Herstel tussen series : ---- <u>Opm.:</u> Keuze aantal herhalingen naar eigen inzicht.	Uitvoeren: * in het bos * op het strand * in de polder * in het park Rechte looplijnen

Cooling-down: Uitlopen in een rustig looppas/wandel met tussendoor lichaams oefeningen zoals: * armen draai * armen zwaai * los gooien van de benen * rustige huppel * etc. * evenwichtsoefeningen / * spelregelvraag en/of quiz vraag

Individuele training voor scheidsrechters

Training 4: Warming-up	
Inlopen: * wandelen / joggen	Uitvoeren: * Tijdens joggen lichaams oefeningen

Accent: Herstel Vermogen	
<p><u>Niveau 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 1,5 minuut * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1,5 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Niveau 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 2 minuten * Intensiteit : 70% - 80% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1,5 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Niveau 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * Duur : 2,5 minuut * Intensiteit : 75% - 85% * Herhalingen : 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 x * Series : 2 x * Herstel tussen HH. : 1,5 minuut * Herstel tussen series : 4 minuten <p><u>Opm.:</u> Keuze aantal herhalingen naar eigen inzicht. <u>Opm.:</u> Bij herstel (tussen HH) niet stil staan.</p>	<p>Uitvoeren:</p> <ul style="list-style-type: none"> * in het bos * op het strand * in de polder * in het park <p>Rechte looplijnen</p>

<p>Cooling-down:</p> <p>Uitlopen in een rustig looppas/wandel met tussendoor lichaams oefeningen zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> * armen draai * armen zwaai * los gooien van de benen * rustige huppel * etc. * evenwichtsoefeningen / * spelregelvraag en/of quiz vraag
