

TRAININGSPLAN MOTORISCHE VAARDIGHEDEN CIOS

Voor je ligt een trainingsplanning van 5 trainingen die je kunnen helpen bij het halen van de CIOS-test. De test bestaat uit 2 onderdelen:

Turnvaardigheden: <https://www.youtube.com/watch?v=KA2GTewxx-E>

Fysieke vaardigheden: <https://www.youtube.com/watch?v=d5TD03XH2jQ>

De fysieke vaardigheden test zal je testen op je fysiek. Conditie en fysieke handelingen staan hierbij centraal.

De trainingen zelf:

Hieronder staan alle trainingen uitgewerkt in levels. Level 1 is het instaplevel (minste belasting) en level 5 is het zwaarste level (hoogste belasting). Het trainingsplan kun je 6 weken uitvoeren waarbij je tenminste 2 trainingen per week doet. Iedere week kun je starten aan een nieuw hoger level. De uitvoering gaat als volgt:

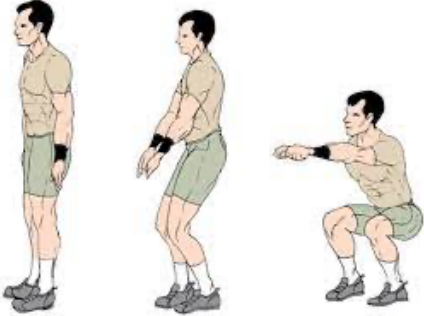
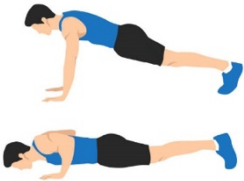
Instapniveau: Je start bij level 1. Is deze te makkelijk voor jou (geen reactie na de training), ga je naar level 2. Dit kun je doorvoeren tot je bij level 5 bent. Heb je ergens wel een reactie (veel last, spierpijn, vermoeid) na een training dan blijf je bij hetzelfde level.

Voorwaarden:

- Kijk goed naar de fysieke vaardigheden test om te kijken wat er van je gevraagd wordt
- Zorg dat je altijd 1 dag tussen trainingen in hebt en houd rekening met je eigen sport
- Zorg voor goede kleding en schoenen
- Zorg voor een veilige omgeving (bij de oefeningen), houd rekening met andere mensen
- Bepaal zorgvuldig je eigen beginsituatie

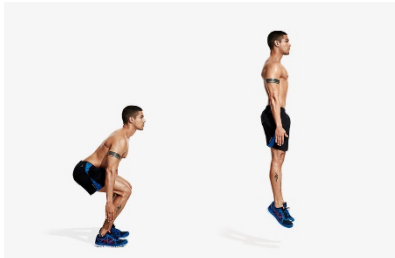
LEVEL 1

BELANGRIJK: Pas je tempo van het hardlopen en sprinten aan ten opzichte van je beginsituatie.

Tijd/ aantal:	Activiteit	Intensiteit
3min	warming-up hardlopen	matig
1min	wandelen	matig
3x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
1min	wandelen	matig
3min	hardlopen	hoog
10x	squat 	hoog
5x	push up 	hoog
2min	hardlopen	hoog
1min	wandelen	matig
3x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
2min	hardlopen	hoog
10x	squat	hoog
5x	push up	hoog
4min	cooling-down hardlopen , daarna 1 min wandelen	matig / laag


LEVEL 2

BELANGRIJK: Pas je tempo van het hardlopen en sprinten aan ten opzichte van je beginsituatie.

Tijd / aantal	Activiteit	Intensiteit
3min	warming-up hardlopen	matig
4x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
1min	wandelen	matig
3min	hardlopen	hoog
5x	jump squat 	hoog
7x	push up (zie training 1)	hoog
3min	hardlopen	hoog
1min	wandelen	matig
10x	hinkelen links	gemiddeld
10x	hinkelen rechts	gemiddeld
2min	hardlopen	hoog
4x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
10x	squat (zie training 1)	hoog
7x	push up (zie training 1)	hoog
3min	cooling-down hardlopen	matig
1min	wandelen	laag

LEVEL 3

BELANGRIJK: Pas je tempo van het hardlopen en sprinten aan ten opzichte van je beginsituatie.

Tijd / aantal	Activiteit	Intensiteit
3min	warming-up hardlopen	matig
5x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
3min	hardlopen	hoog
5x	jump squat (zie training 2)	hoog
10x	push up (zie training 1)	hoog
3min	hardlopen	hoog
10x	hinkelen links	gemiddeld
10x	hinkelen rechts	gemiddeld
2min	hardlopen	hoog
5x	sprint 5 sec --> 15 sec rust	hoog
10x	push up (zie training 1)	hoog
5x	jump squat (zie training 2)	hoog
2min	hardlopen	hoog
5x	3meter zijwaarts versnelt en grond aantikken	hoog
5x	burpee 	hoog
3min	cooling-down hardlopen	matig
1min	wandelen	laag

LEVEL 4

BELANGRIJK: Pas je tempo van het hardlopen en sprinten aan ten opzichte van je beginsituatie.

Tijd / aantal	Activiteit	Intensiteit
3min	warming-up hardlopen	matig
5x	sprint 6 sec--> 15 sec rust	hoog
2min	hardlopen	hoog
7x	jump squat (zie training 2)	hoog
10x	push up (zie training 1)	hoog
10x	hinkelen links	gemiddeld
10x	hinkelen rechts	gemiddeld
3min	hardlopen	hoog
5x	sprint 6 sec--> 15 sec rust	hoog
1min	wandelen	matig
10x	burpee (zie training 3)	hoog
6x	3meter zijwaarts versnelt en grond aantikken	hoog
2min	hardlopen	hoog
1x	5x10meter sprint (heen- terug)	hoog
5x	burpee (zie training 3)	hoog
3min	hardlopen	hoog
10x	push up (zie training 1)	hoog
7x	jump squat (zie training 2)	hoog
3min	cooling-down hardlopen	matig
1min	wandelen	laag

LEVEL 5

BELANGRIJK: Pas je tempo van het hardlopen en sprinten aan ten opzichte van je beginsituatie.

Tijd / aantal	Activiteit	Intensiteit
3min	warming-up hardlopen	matig
5x	sprint 6 sec--> 15 sec rust	hoog
15x	push up (zie training 1)	hoog
10x	jump squat (zie training 2)	hoog
2min	hardlopen	hoog
10x	hinkelen links	gemiddeld
10x	hinkelen rechts	gemiddeld
1x	5x10meter sprint (heen- terug)	hoog
3min	hardlopen	hoog
7x	sprint 6 sec--> 15 sec rust	hoog
1min	wandelen	matig
12x	burpee (zie training 3)	hoog
8x	3meter zijwaarts versnelt en grond aantikken	hoog
3min	hardlopen	hoog
1x	5x10meter sprint (heen- terug)	hoog
8x	burpee (zie training 3)	hoog
15x	push up (zie training 1)	hoog
2min	hardlopen	hoog
10x	jump squat (zie training 2)	hoog
1x	5x10meter sprint (heen- terug)	hoog
3min	cooling-down hardlopen	matig
1min	wandelen	laag