

Off-season programma - locatie Hercules

Schema

Week 1 - Training 1 Dinsdag 25 juni 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Testen Introductie (Onder voorbehoud van voetbalprogramma)
Week 1 - Training 2 Donderdag 27 juni 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Introductie full body schema, doornemen alle oefeningen. Kracht word zelf uitgevoerd op de dagen aangegeven in de tabel hierboven
Week 2 - Training 1 Dinsdag - 2 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op snelheid en plyo's + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 2 - Training 2 Donderdag - 4 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op Plyos + Change of direction + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 3 - Training 1 Dinsdag - 9 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op snelheid en plyo's + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 3 - Training 2 Donderdag - 11 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op Plyos + Change of direction + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 4 - Training 1 Dinsdag - 16 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op snelheid en plyo's + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 4 - Training 2 Donderdag - 18 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op Plyos + Change of direction + voetbal en conditioneel (Anaeroob)
Week 5 - Training 1 Dinsdag - 23 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op snelheid en plyo's + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 5 - Training 2 Donderdag - 25 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op Plyos + Change of direction + voetbal en conditioneel (Anaeroob)
Week 6 - Training 1 Dinsdag - 30 juli 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Off season training gericht op snelheid en plyo's + voetbal en conditioneel (Aeroob)
Week 6 - Training 2 Donderdag - 1 augustus 2024 Tijd: 17:30 - 18:30 uur	Testdag (Onder voorbehoud van voetbalprogramma)