

JVR SPORT



Vakansieprogram Hokkie



Tydsduur van sessies: +- 60 Minute

OPWARMING:

- Draf 5 min
- Dinamiese opwarming: Hoë knieë teen 45 grade hoek, hoë knieë teen 90 grade hoek, boudskoppe, vorentoe skop bons, klein huppelspronge, hoë huppelspronge, agteruit boudskoppe, beenswaai.

Week 1: *"Do you want to know my secret? Get up and work when no one is watching so when the stadium is full you get the cheers."*

Maandag	Bulte: 3 x 100m, 6 x 60m, 6 x 30m (840m) Stap rus tussen elke lopie terug na begin 5 minute rus tussen stelle
Dinsdag	Alternatiewe Gimprogram 1
Woensdag	Spoed Piramide: 30m, 60m, 80m, 100m, 150m, 200m, 150m, 80m, 60m, 30m x 2 stelle (1.88km) Stap rus terug na volgende lopie 8 minute rus tussen stelle
Donderdag	Alternatiewe Gimprogram 2
Vrydag	RUS
Saterdag	Park Run / 5km TT (Neem jou tyd)
Sondag	RUS

JVR SPORT



Vakansieprogram Hokkie



Tydsduur van sessies: +- 60 Minute

OPWARMING:

- Draf 5 min
- Dinamiese opwarming: Hoë knieë teen 45 grade hoek, hoë knieë teen 90 grade hoek, boudskoppe, vorentoe skop bons, klein huppelspronge, hoë huppelspronge, agteruit boudskoppe, beenswaai.

Week 2: "Hard work beats talent when talent stops working."	
Maandag	Back to Backs: 150m/150m/150m x 3 stelle (1,35km) 30 sekondes rus na elke lopie 8 minute rus tussen stelle
Dinsdag	Alternatiewe Gimprogram 1
Woensdag	400m Afstand verdeler x 8 stelle (3,2km) 200m - 80% spoed, 150m - stap, 50m - 100% spoed
Donderdag	Alternatiewe Gimprogram 2
Vrydag	RUS
Saterdag	Park Run / 5km TT (Neem jou tyd)
Sondag	RUS

JVR SPORT



Vakansieprogram Hokkie



Tydsduur van sessies: +- 60 Minute

OPWARMING:

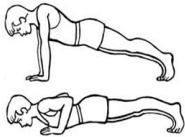
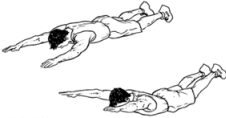
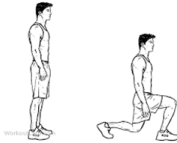
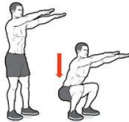
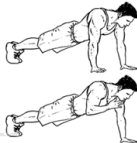
- Draf 5 min
- Dinamiese opwarming: Hoë knieë teen 45 grade hoek, hoë knieë teen 90 grade hoek, boudskoppe, vorentoe skop bons, klein huppelspronge, hoë huppelspronge, agteruit boudskoppe, beenswaai.

Week 3: "Don't be afraid to give up the good to go for the great."	
Maandag	6 x 600m (3.6km) Spoed: 80% 5 min rus tussen lopies
Dinsdag	Alternatiewe Gimprogram 1
Woensdag	Bulte: 6 x 150m, 3 x 50m (1.05km) Stap rus na elke lopies terug na begin
Donderdag	Alternatiewe Gimprogram 2
Vrydag	RUS
Saterdag	Park Run / 5km TT (Neem jou tyd)
Sondag	RUS

JVR SPORT



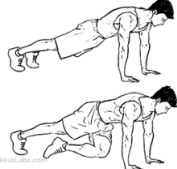
Alternatiewe Gimprogram Program 1

OEFENING	HOEEVELHEID	VOORBEELD
Push - Ups	15 reps x 5 sets	
Supermans	6 reps x 3 sets	
Lunges	10 reps per been x 5 sets	
Squats	10 reps x 6 sets	
Shoulder taps plank	30 sekondes x 5 sets	
Clapping push ups	5 reps x 3 sets	
Jump knee tucks	8 reps x 4 sets	

JVR SPORT



Alternatiewe Gimprogram Program 2

OEFENING	HOEVEELHEID	VOORBEELD
Pike push ups	8 reps x 6 sets	
Bridge - Hip Thruster	5 reps x 10 sets	
Tricep dips	10 reps x 5 sets	
Donkey Kicks	5 reps per been x 5 sets	
Mountain climbers	30 sekondes x 5 sets	
Diamond push ups	6 reps x 5 sets	
Step outs	10 reps per been x 4 sets	