

Wedstrijdvoorbereiding

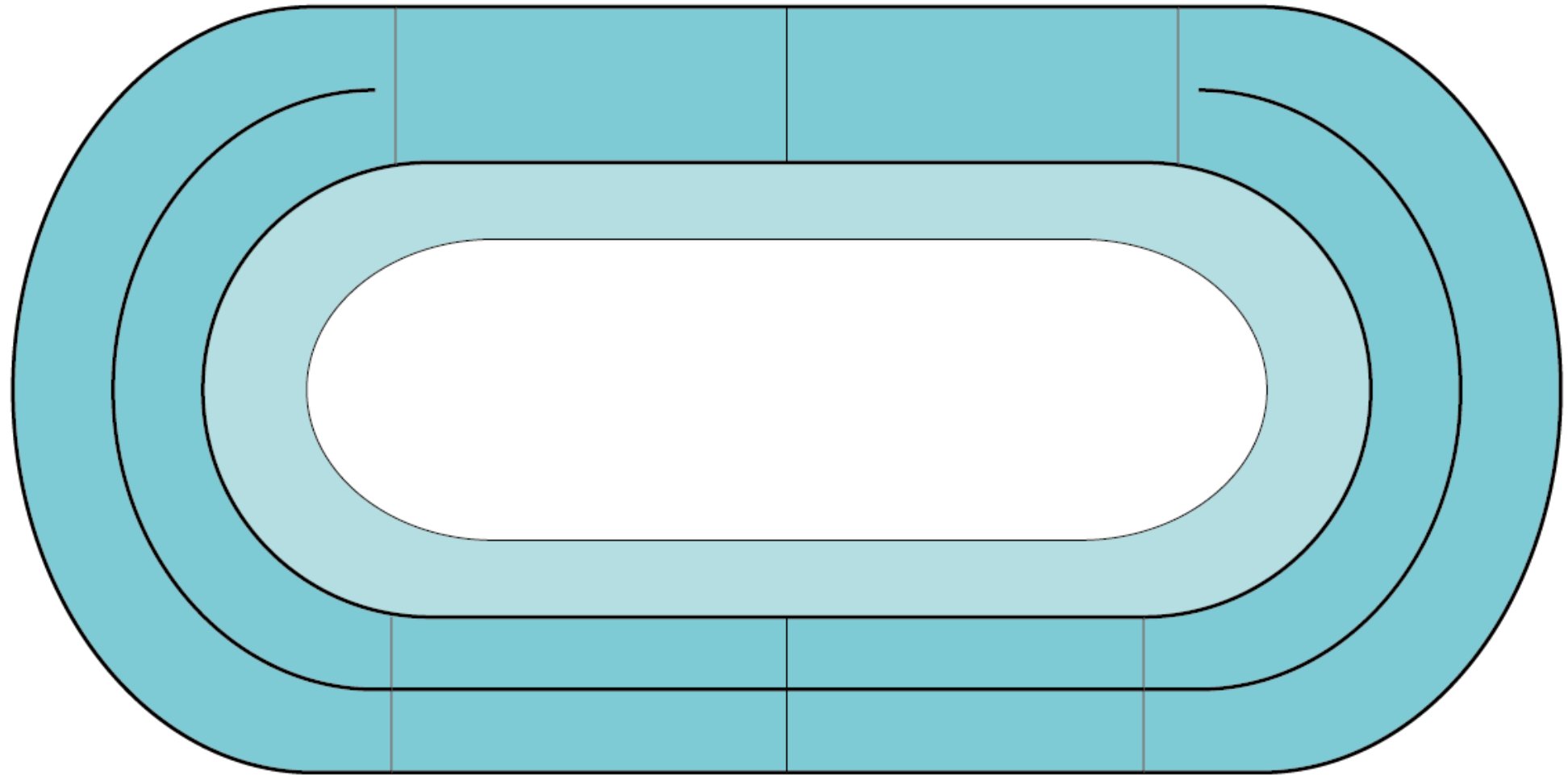
Door Bart 'auw ik heb last van mijn benen' Hulst

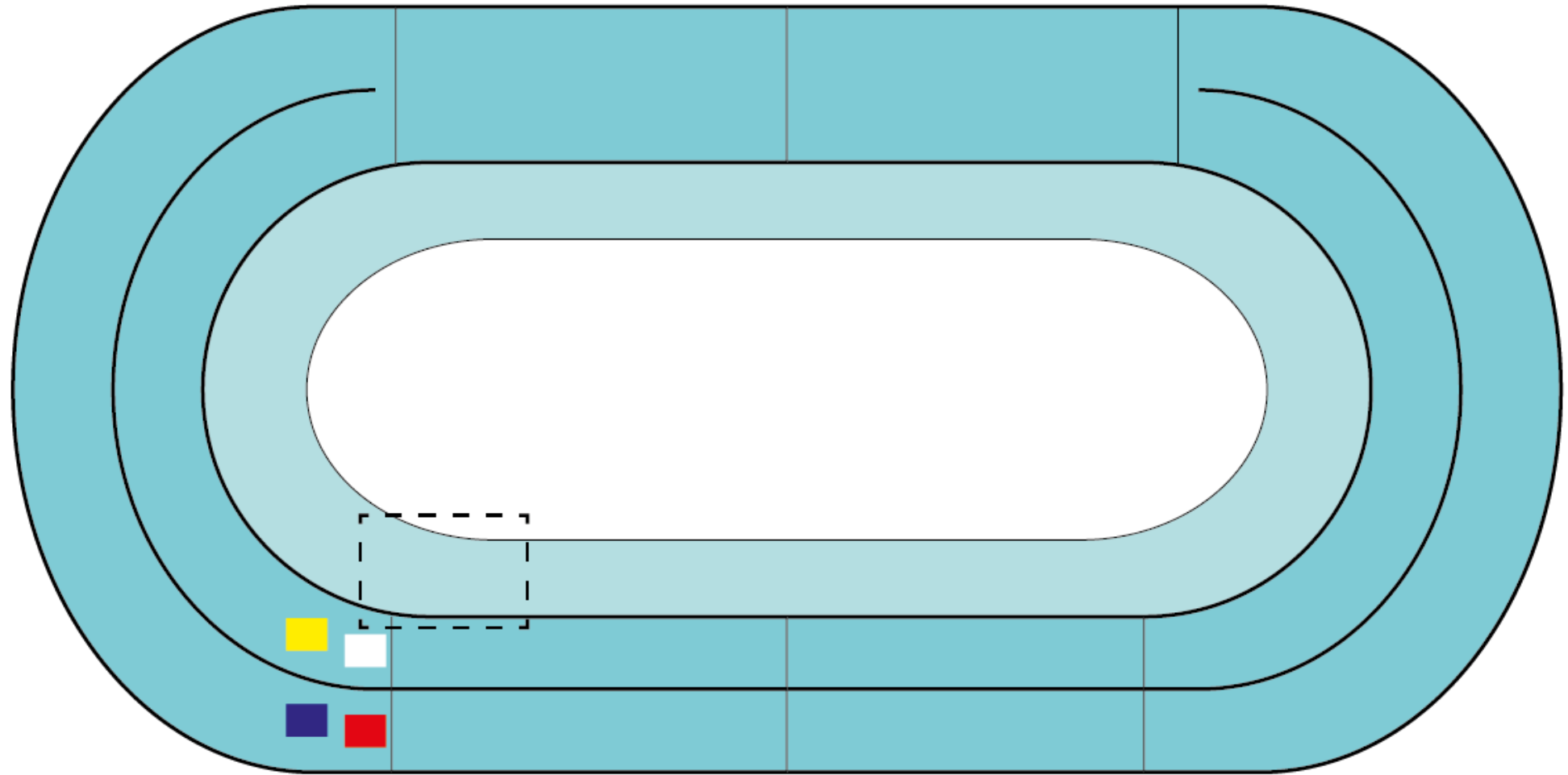




Start van de wedstrijd

- Kom bij de ijsbaan
- Loop een rondje warm
- Rekken en strekken
- Aankleden voor de race
(schaatsjes en pakkie aan ongeveer 10 minuten voor jouw race)
- Bietje inrijden
- 2 a 3 ritten voor jouw race naar de start en melden bij het poppetje



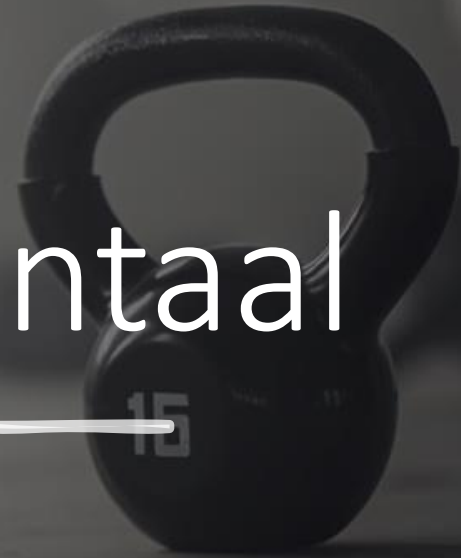


- Startprocedure als volgt:
 - Rood(bu)/Wit(bi) daarna Blauw(bu)/Geel(bi)
 - “naar de start” → schaats naar de lijn en zet voeten goed
 - “klaar!” → neem schaatshouding aan
 - “piep/boem/klap ofzo” → Starten en heerschen!!!



© thyrnichstolk

Fysiek en mentaal



Fysiek

- Dagbesteding
 - Huishouden
 - In de tuin werken
 - Rondje fietsen
 - Yoga
 - Wandelen
 - Afspreken met mensen
- 1 uur voor de Wedstrijd
 - 10 minuten inlopen
 - 5~10 minuten rekken
 - 5~10 minuten loopscholing
 - 5 minuten aan klooiën
 - 5 minuten wedstrijdspecifieke oefeningen
 - Naar de kleedkamer
 - Aankleden
 - Visualiseren
 - 7 minuten voor je start de baan op
 - 2 a 3 rondjes inrijden
 - 2 steigerungen
 - 2 glijstarten
 - 1 staande start
 - 2 ritten voor je start melden

Fysiek

- 10 minuten inlopen
- 5~10 minuten rekken
- 5~10 minuten loopscholing



Fysiek

- 5 minuten aan klooien
- 5 minuten wedstrijdspecifieke oefeningen
 - Diepzitten
 - Sprongen
 - Bepaalde focuspunten voor tijdens de race

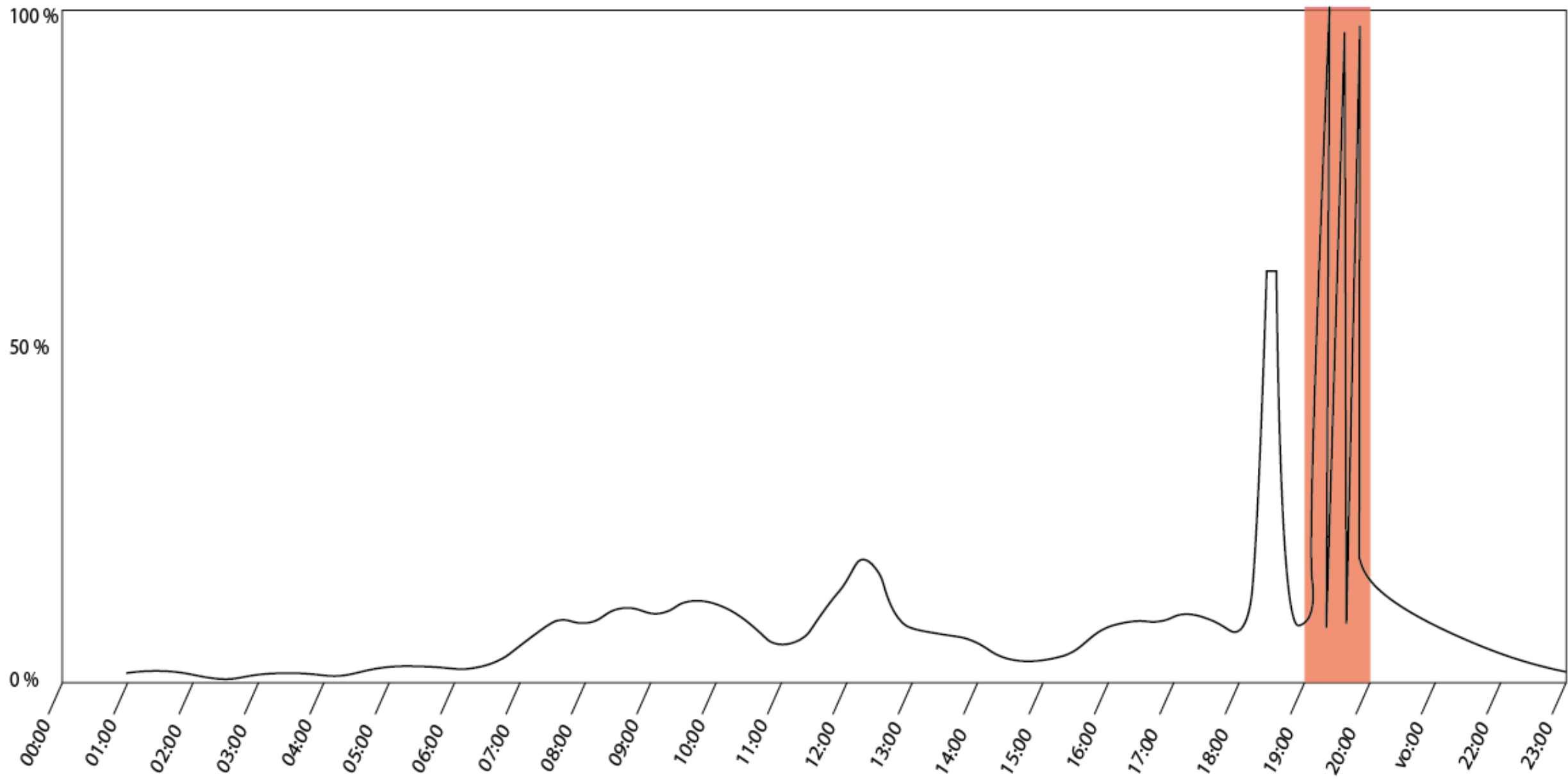
Fysiek

- Naar de kleedkamer
- Aankleden
- Visualiseren



Fysiek

- 7 minuten voor je start de baan op
 - 2 a 3 rondjes inrijden
 - 2 steigerungen
 - 2 glijstarten
 - 1 staande start
 - 2 ritten voor je start melden



Bron: ja, ik
(gisteravond net te laat)

Mentaal

- Focus
- Voldoening

Mentaal

- Focus
 - Spanningsboog
 - Warming-up medium
 - Aanklooien niet
 - Specifieke oefeningen hoog
 - Omkleden laag
 - Visualiseren hoog
 - Inrijden medium tot hoog
 - Routine



Mentaal

- Voldoening
 - Diepzitten
 - Ademhaling
 - Ritme
 - Bochten uitversnellen
 - Bijhalen van het been
 - Ontspannen van de schouders
 - Actief buikspieren aanspannen
 - Niet zo diepzitten

Mentaal

- Plezier

Nu vragen naar wat ik niet heb verteld en wellicht weet, maar misschien ook niet, maar je weet wel, iets van die uitspraak waar iemand iets doet met schieten in de mist en nooit schieten ... enfin, mogelijkerwijs gooi ik je niet dood met een blijde mus!!

it's going to be

great succes!!

