



### NIVEAU 1:

Functionele trainingsprogramma's met aandacht voor een goede uitvoering en gebruik van verschillende materialen.



### NIVEAU 2:

Oefeningen worden zwaarder en kunnen uitgebreid worden naar een volwaardige training. Conditietraining met een hartslagmeter i.f.v. lopen.



### NIVEAU 3:

**Klassiek & blootvoeten:**  
Basiscoördinatie en tricks op de grote trampoline voor klassiek skiën en blootvoeten.

**Wakeboard boot & kabel:**

Basiscoördinatie en tricks in de grote trampoline, zowel voor wakeboard boot als kabel.  
Stabilisatie op een indo board.

**Racing:**

Stabilisatietraining voor racers, met nadruk op specifieke oefeningen die een juiste skihouding ondersteunen.  
Conditietraining i.f.v. racewedstrijden.



WWW.WATERSKITRADING.BE



## GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING  
COÖRDINATIE  
CONDITIE



Waterski Vlaanderen vzw  
Beatrijslaan 25 bus 2, 2050 Antwerpen  
T.: 03/271.19.59 - F.: 03/235.30.97  
www.waterski.be - wsv@waterski.be

Met steun van Sport Vlaanderen



Een brochure kost €5. Maar deelnemers van een gasttraining (leden) of een bijscholing (trainer) krijgen deze gratis.



## GET FIT 2 SKI

### FUNCTIONELE TRAINING

In brochure 1 & 2 bieden we functionele trainingsprogramma's aan.

Core-stability, enkelstabiliteit, coördinatie, conditie, kracht,... het zijn allemaal fysieke basisvereisten die een waterskiër nodig heeft om op een gezonde manier meer trainingsbelasting aan te kunnen.

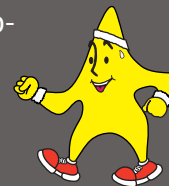
Er wordt niet gewerkt met fitnessstoestellen, maar met eenvoudig materiaal dat zowel in de sportclub als thuis gebruikt kan worden.



Een training bestaat uit 5 onderdelen (warming-up, lower body, upper body, core en stretching), met steeds 2 oefeningen.

Op het tweede niveau worden de oefeningen zwaarder, en kunnen ze ook anders uitgewerkt worden in langere, volwaardige trainingen.

Daarnaast wordt ook aandacht besteed om de algemene conditie op peil te brengen. Met behulp van een hartslagmeter leer je zelf je looptraining te plannen in functie van het doel dat je wil bereiken met die training.



### COÖRDINATIE & TECHNIEKTRAINING

Wist je dat 80% van het coördinatievermogen wordt aangeleerd voor je 12e verjaardag?



Wie op latere leeftijd flips wil leren, kan dus best als kind al op algemene coördinatie trainen.

Op het derde niveau wordt de basiscoördinatie op de grote trampoline uitgewerkt. Dit basisprogramma bestaat uit 9 bewegingen die uitgewerkt worden op 5 niveau's.

Daarnaast worden disciplinespecifieke delen uitgewerkt die meer op de technieken van de tricks (zowel voor wakeboarders, blootvoeters als figuurskiërs) gericht zijn.



Voor de racers bieden we op het 3<sup>e</sup> niveau specifieke trainingen voor stabilisatie en conditie aan.