

# TRAINING IN DE WINTERPERIODE

2018 - 2019



## **Inleiding**

Green Fit is een sportschool waarbij de sporter optimaal naar zijn doel kan werken. Er wordt een grote verscheidenheid aan lessen aangeboden. Met allemaal vakbekwame instructeurs en persoonlijke aandacht wordt er doelbewust gewerkt.

Wij willen de teams een zo passend mogelijke les aanbieden, afhankelijk van de leeftijd en doelstelling van het team.

## **Waarom trainen in de winterstop?**

Met de trainingen in de winterstop willen we elk team fitter hebben voor de start van de tweede competitiehelft. Natuurlijk is dit afhankelijk van het niveau en leeftijd van het team, maar we zullen ervoor zorgen dat elk team op hun niveau wordt uitgedaagd.

## **Blessures:**

Maarten Groeneveld is al jaren fysiotherapeut op sportpark 'DuiveSteyn'. Door de jaren heen is hij een duidelijke 'trend' gaan zien op het gebied van blessures bij hockeyers.

De meeste blessures ontstaan aan het begin van een intensieve periode. Wij willen met onze trainingen de kans op deze blessures verkleinen door de belastbaarheid van de sporter te vergroten m.b.t. de belasting die ze krijgen in de trainingen.

## **MA1 en MB1 trainen het hele seizoen:**

*Vorig seizoen hebben Dames 1 en MA1 jaarrond rompstabiliteitstrainingen gevolgd. MA1 heeft na de winterstop geen spierblessure meer gehad, mede dankzij deze trainingen. Dit seizoen blijft MA1 deze trainingen volgen en MB1 is ook van start gegaan! Dames 1 volgt een periode van het seizoen rompstabiliteitstrainingen. Deze teams geven het voorbeeld om een completere atleet te worden, zowel qua kracht, lichaamsbesef en blessurepreventie!*

**Selectieteams:**

De selectieteams willen we graag rompstabiliteitstrainingen laten volgen. Hierdoor ontstaat er een betere bewustwording van het eigen lichaam waardoor blessures in een vroeg stadium worden herkend en specifieke oefeningen gedaan kunnen worden om blessures te voorkomen.

Na de trainingen in de winterstop kunnen de sporters meer kracht leveren tijdens het hockeyen, dit komt omdat het lichaam meer spieren tegelijk kan aanspannen. Bijvoorbeeld bij het slaan of pushen van de bal, het aanzetten van een sprint en de sporters kunnen sneller draaien en keren.

**Resultaat:**

Door deze trainingen zal elk team op een hoger niveau starten aan de trainingen en aan de competitie!

- Ze zijn sterker geworden in hun rompstabiliteit.
- Ze kunnen meer kracht tegelijk leveren.
- De coördinatie tussen zenuw en spierstelsel en tussen de verschillende spieren is verbeterd.
- (spier) conditie / uithoudingsvermogen is verbeterd.

**Breedte sport:**

De breedte sport teams hebben meer keuze m.b.t. de trainingen en het doel ervan. De damesteams kunnen we verschillende dans- en aerobiclessen laten volgen. De jongensteams kunnen gaan boksen, spinnen en/of een circuittraining volgen. Het doel is om de conditie van de hockeyers op peil te houden of te verbeteren. Ook speelt de FUN factor een rol, plezier in het sporten!

**Volwassenteams:**

Ieder hockeyteam van Cartouche kan van dit unieke sportaanbod gebruik maken. We kunnen dit 'WinterFit' abonnement ook bij volwassenen afsluiten, zij kunnen deelnemen aan de reguliere lessen óf een eigen training volgen met een team.

## Lesrooster

Hieronder vindt u het lesrooster. Hier ziet u op welke dagen en tijden Green Fit de volgende lessen kan aanbieden.

Als er meerder trainingen in hetzelfde uur staan, kunnen we in overleg de training uitkiezen die het beste bij de doelstelling van het team past.

Tijd:	Training:	Instructeur en zaal	Welk team:
<b>Maandag</b>			
16.45 - 17.45	*Core training	Audrey (spinzaal)	
<b>Dinsdag</b>			
17.15 – 18.15	*Dansen *Rompstabiliteitstraining * Workout of the Day	Desirée of Berfin (spinzaal)	
20.30 – 21.30	*Workout of the Day *Core en conditie training	Billy (spinzaal)	
21.00 – 22.00	*Dansen *Aerobics	Carolien (aerobiczaal)	
<b>Woensdag</b>			
16.00-17.00	*Romp stabiliteitstraining *Judo	Niels (aerobiczaal)	
17.00-18.00	*Romp stabiliteitstraining *Judo	Niels (aerobiczaal)	
17.00-18.00	*Romp stabiliteitstraining. *Workout of the Day	Torsten (spinzaal)	
18.00-19.00	*Romp stabiliteitstraining *Workout of the Day	Torsten (spinzaal)	
20.30-21.30	*Romp stabiliteitstraining	Niels   Torsten (spinzaal)	
<b>Donderdag</b>			
16.30-17.30	*Conditietraining/Insanity *Circuittrainingen *Spinning *Rompstabiliteitstraining *Wekelijks wisselende trainingen.	Billy / Desirée (spinzaal)	
17.30-18.30	*Conditietraining/Insanity *Rompstabiliteitstraining *Workout of the Day	Billy (spinzaal)	
20.00-21.00	*Aerobics / dans *BKick / Afwisselende training.	Carolien (aerobiczaal)	

\*Er is keuze uit verschillende trainingen, deze kunnen we eventueel per week afwisselen.

Rompstabiliteitstrainingen kunnen niet afgewisseld worden met andere trainingen. Uitgebreide uitleg van de verschillende trainingen staat op [www.green-fit.nl](http://www.green-fit.nl)

**Tarieven:**

1x per week trainen voor 3 mnd.	€ 70,00	per persoon.
2x per week trainen voor 3 mnd.	€ 130,00	per persoon.

**Spelregels:**

- U kunt uw team opgeven t/m dinsdag 27 november 2018
- Zorg ervoor dat alle gegevens van de deelnemers zijn ingevuld in het 'Excel' bestand. Mail dit bestand naar [info@green-fit.nl](mailto:info@green-fit.nl)
- De betaling gebeurt voor aanvang van de eerste training. Dit kan gegaan zijn via automatische incasso. Er kan ook contant of per pin betaald worden aan de balie bij Green Fit.
- Inschrijvingen gaan op volgorde van binnenkomst.
- Inschrijving vanaf 12 personen en meer hebben voorrang op hun voorkeurs dag en training.
- Het is mogelijk om meerdere teams, als een combinatieteam in te schrijven.
- Het is ook mogelijk om een aantal mensen van een team in te schrijven, geef jullie voorkeurs dag en training op. Wij doen ons best om deze teams zo goed mogelijk in te delen.

Inschrijfformulier CARTOUCHE TEAMS training bij Green Fit												
Nr	Voornaam	tussenvoegsel	achternaam	adres + huisnr	postcode	woonplaats	geb. datum	telefoon mob.	telefoon werk	e-mail	incasso naam	rekening nummer
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
Bij het invullen van uw incasso gegevens machtigt u Green Fit om eenmalig het afgesproken bedrag te incasseren.												
Tarieven: 1x per week trainen € 65,00; 2x per week trainen € 120,00. Periode 1 dec 2013 tot 1 mrt 2014 m.u.v. vakanties.												

**Algemene voorwaarden:**

- De trainingen vinden plaats in de periode van 1 december 2018 t/m 24 februari 2019.
- Een gemiste training kan worden ingehaald op een dag in de voorjaars vakantie. Wil je een les inhalen? Stuur een mail naar [info@green-fit.nl](mailto:info@green-fit.nl) en vermeld hierin je naam, team en als onderwerp training inhalen. Als de inhaaldatum bekend is, wordt deze gemaïld.
- In de kerstvakantie (24 dec. 2018 t/m 6 jan. 2019) vervallen alle trainingen.
- Heeft er iemand uit jullie team reeds een sportabonnement bij Green Fit. Dan kan hij gewoon op zijn bestaande sportabonnement de lessen volgen.
- Verder blijven punt 4, 6 en 7 van de 'algemene voorwaarden' van Green Fit van kracht. Deze zijn te vinden op [www.green-fit.nl](http://www.green-fit.nl).

**Heeft u verder nog vragen?**

Neem dan contact op met Niels via [info@green-fit.nl](mailto:info@green-fit.nl)