

1 PT en KYOKUSHIN

PT is een Amerikaanse afkorting voor "physical training". Om het meeste profijt van Kyokushin Karate te hebben is het gewenst dat de beoefenaars blijven trainen, ook buiten de dojo. De trainingen moeten componenten bevatten die goed zijn voor je cardio-vascular systeem, je "upper body" (nek, armen, shouders, rug en buikspieren) en je "lower body" (beenspieren).

Je cardio-vasuculer systeem, oftewel je hart en longen, kun je trainen door lange afstanden te rennen en ook sprinten te trekken.

Hieronder volgt een PT programma van 12 weken waarvan ik je kan garanderen dat je heel snel heel sterk kan worden met een minimum aan tijd. Dit en soortgelijke programma's heb ik gebruikt toen ik trainde voor mijn dan-examens. Deze programma's zijn afgeleid van PT trainingen gebruikt door US Navy Seals.

In deel 2 van dit document worden de diverse oefeningen uitgelegd. In deel 3 staat een compleet trainingsschema van 12 weken.

Succes.
Osu,
Greg McNair-senpai, 2e dan

2 Verklaring en uitleg oefeningen

2.1 Upper Body

8 Count Bodybuilder

Deze oefening heeft 8 onderdelen. Vanuit een staande positie ga naar:

- 1. squat met handpalmen op de grond;
- 2. benen naar achteren. je ligt nu in ligsteun positie;
- 3. pushup naar beneden;
- 4. omhoog weer. Je ligt nu weer in ligsteun positie;
- 5. vanuit ligsteun positie benen wijd uitelkaar;
- 6. benen weer sluiten. Je ligt nog steeds in ligsteun positie;
- 7. vanuit voorgaande positie terug naar een squat met de handpalmen op de grond;
- 8. ga weer staan.

2.2 Arm Haulers

Ga op je buik liggen met je rug een beetje hol. Maak de "armslag" (zoals je leert bij de eerste zwemlessen). Hou je voeten van de grond.

2.3 Dive Bombers

Neem de ligsteun positie aan met de benen wijd alleen steek je achterwerk in de lucht alsof een groter iemand eronder moet kruipen. Met je achterwerk nog steeds in de lucht breng je borst naar beneden en dan druk je borst naar voren tussen je handen. Nu ga achterstevoren totdat je weer bent waar je begonnen was.

2.4 Buikspieren (Abs)

2.4.1 Crunches

Lig op je rug met je armen gekruist op je borst. Je voeten zijn plat op de grond. Breng je hakken zo dicht mogelijk bij je achterwerk. Breng je bovenlichaam omhoog totdat je spanning in je buik voelt. Ga niet helemaal naar je knieën want dan wordt de belasting overgenomen door je lage rugspieren. Ga terug naar de beginpositie.

2.4.2 90 graden Crunch

Ga op je rug liggen met je gekruiste benen gebogen 90 graden bij de knieën. Breng nu je gekruiste armen (ellebogen) naar je dijbeen of knie.

2.4.3 Reverse 90 graden Crunch

De uitgangspositie is dezelfde als de 90 graden crunch. Maar deze keer breng de knieën naar de ellebogen.

2.4.4 Crunches Links en Rechts

Je ligt plat op de grond. Hevel beide benen naar een kant (links of rechts). Plaats een hand op je buik en een hand achter je hoofd en crunch naar boven. Na een aantal hiervan doe de andere kant

2.4.5 Atomic Situps

Ga op je rug liggen. Til je benen 15 centimeter van de grond. Trek je knieën naar je borst terwijl je tegelijk je bovenlichaam richting knie richt.

2.5 Benen

2.5.1 Dirty Dogs

Ga op je handen en knieën. Til je been vanuit de heup naar de kant. Als een variatie hierop kun je je been naar achteren zwaaien.

2.5.2 Heel Raises

Ga op een been staan. Ga nu op de bal van je voet staan en herhaal.

2.5.3 Jumpovers

Ga staan naast een object van plus/minus 30 centimeter hoog. Spring van de ene kant naar de andere en terug zonder te stoppen.

2.5.4 Frog Hops

Vanuit de squat positie spring naar voren zover je kunt

2.5.5 Lunges

Neem een stap naar voren en buig je achterste been zodat de knie bijna de grond raakt. Ga terug en nu het andere been.

3 **PT: 12 WEKEN trainingsschema**

3.1 **Week 1**

"HARDLOPEN 2x per week

Maandag

maximum pushups in 2 minuten

maximum situps in 2 minuten

Donderdag

Upper Body PT: Piramide met 10 levels

Pushups x 2 elke level

Situps x 3 elke level

Doe levels 1 t/m 10 plus

10 t/m 1

NECK EXERCISES : up/down : 20

left/right: 20

8 COUNT BODY BUILDERS: 10

MAXIMUM PUSHUPS in 2 minuten

MAXIMUM SITUPS in 2 minuten

3.2 **Week 2**

"HARDLOPEN 2 á 3x per week

Maandag

PUSHUPS (sets x reps)

regular 2x15

smal 2x10

breed 2x15

Dive Bombers 2x15

Arm Haulers 3x30

SITUPS 2 sets van de volgende:

Crunches 40x

90 graden Crunch

(knieen in de lucht)40x

Reverse 90 graden

Crunch 40x

Crunch links en rechts 40x elke kant

Dinsdag

PUSHUPS

Hetzelfde regiem als maandag plus

8-Count Body Builders x 15

NECK EXERCISES

up/down: 25

links/rechts 25

Zaterdag

LOWER BODY

Squats 3 x 10

Lunges 3 x 10

Frog Hops 3 x 10

Heel Raises 3 x 15

Jumpovers 3 x 15

SITUPS

Hetzelfde regiem als maandag plus

8 COUNT BODYBUILDERS x 15

3.3 **Week 3**

"Hardlopen 2x per week

Maandag

10 sets van 20 pushups + 20 crunches

NECK EXERCISES= up/down 25

left/right 25

Woensdag

zie maandag

Zaterdag

zie maandag; plus

LOWER BODY PT:

Squats= 3x15

Lunges= 3x15

Heel Raises=3x15

Dirty Dogs=1x50

3.4 Week 4

"Hardlopen 2 á 3x per week

Maandag

MAXIMUM PUSHUPS in 2 minuten

MAXIMUM SITUPS in 2 minuten

LOWER BODY

Squats=10, 15, 20

Lunges=10, 15,20

Frog Hops=10,15,20

Heel Raises=10,15,20

Jumpovers=10,15,20

Dirty Dogs= 100 per been

Woensdag

PIRAMIDEN: de volgende piramiden kun je apart doen of als één gecombineerde.

Pushups:

1x5, 1x10, 1x15,1x20, 1x25,

(rust maar niet teveel)

1x25, 1x20, 1x15, 1x10, 1x5

Situps:

1x10, 1x20, 1x30, 1x40, 1x50

(rust maaar niet teveel)

1x50, 1x40, 1x30, 1x20,1x10

8 COUNT BODYBUILDERS=20

Maximum pushups in 2 minuten

Maximum situps in 2 minuten

Zaterdag

zie woensdag plus,

Neck Exercises up/down:35

left/right:35

3.5 **Week 5**

"Hardlopen 2x per week

Maandag

20 SUPER SETS:

Tricep Pushups=10

Crunches= 7

Reg. Pushups=10

Reverse Crunches= 7

Brede Pushups= 7

Crunches= 7

2 minuut per cyclus; totale tijd= 40 minuten

Totale Pushups=600!

Totale Situps=420!

8 COUNT BODYBUILDERS=

20, 15, 10

NECK EXERCISES

up/down= 40

left/right= 40

Woensdag

LOWER BODY

Squats= 3x15

Lunges= 3x15

Frog Hops=2x10

Jumpovers=2x20

Heel Raises=3x20

Dirty Dogs=3x50

NECK EXERCISES

up/down: 40

left/right: 40

Zaterdag

UPPER BODY PIRAMIDE

Levels 1 t/m 10 en 10 t/m 1;

Pushups= 2x de level

Situps= 3x de level

SITUPS= 100 !

NECK EXERCISES :

up/down=40

left/right=40

3.6 **Week 6**

"Hardlopen 2 á 3x per week

Maandag

10 SUPER SETS:

20 pushups

20 situps

ABS SUPER SETS x 2

Crunches= 30

Atomic Situps=30

Reverse Crunches=30

Crunches Left=30

Crunches Right=30

NECK EXERCISES

up/down : 40

left/right : 40

LOWER BOD

Squats= 4x15

Lunges= 4x15

Frog Hops=3x15

Jumpovers=3x20

Heel Raises=4x20

Dirty Dogs=2x100

Woensdag

10 SUPER SETS=

20 pushups (x10)

20 situps (x10)

8 COUNT BODYBUILDERS= 5

MAXIMUM PUSHUPS in 2 min.

MAXIMUM SITUPS in 2 min.

NECK EXERCISES

up/down: 40

left/right: 40

ABS SUPER SETS x 2

(zie maandag)

Zaterdag

PUSHUPS= 50,40,30,20,10

8 COUNT BODYBUILDERS=

25, 20, 15,10

MAXIMUM PUSHUPS in 2 min.

MAXIMUM SITUPS in 2 min.

NECK EXERCISES:

up/down: 40

left/right: 40

ABS=2x100 crunches!!

3.7 **Week 7**

"Hardlopen 2 á 3 keer per week

Maandag

LOWER BODY PT

Squats= 3x15 Lunges= 3x15 Frog Hops= 2x10

Jumpovers= 2x20 Heel Raises= 3x20 Dirty Dogs= 3x50

Dinsdag

UPPER BODY PT

Pushups=2x30 regular; 2x30 breed;

2x30 dive bombers;

3x50 arm haulers (zwemmen op de grond) 2x20 triceps (handen op elkaar)

8 Count Bodybuilders= 2x20

ABS SUPER SETS

Crunches= 2x60

90 graden crunches= 2x50

Reverse 90 graden crunches= 2x60

Crunches links en rechts= 2x60 elke kant

Atomic Situps= 2x25

(Een set bestaat crunches, 90 graden crunches, reverse 90 graden crunches, crunches links en rechts en atomic situps. Maak een set af en dan herhaal.)

NECK EXERCISES

up/down= 50

links/rechts=50

Woensdag HARDLOPEN= PT RUN

Kies een afstand die je bevalt. Onder het rennen doe 10 sets van 25 pushups en 25 situps.

Zaterdag HARDLOPEN= "GERSCHLER FARTLEK"

"10 minuten warming-up jog.

"Herhaal 3 keer - Ren hard voor 30 seconden, jog 90 seconden (hersteltijd). Herhaal terwijl je de hersteltijd verminderd met 15 seconden:

Rennen	Herstellen
30 seconden	90 seconden
30 seconden	75 seconden
30 seconden	60 seconden
30 seconden	45 seconden
30 seconden	30 seconden
30 seconden	15 seconden
30 seconden	30 seconden

"Pauseer even om te herstellen en herhaal bovenstaande 2 keer.

3.8 **Week 8**

"Hardlopen 2 á 3 keer per week

Maandag UPPER BODY/ABS PIRAMIDE

10 nivo's. Elke nivo= 3 pushups en 5 situps.

Nivo's 1 t/m 10 en terug met 10 t/m 1.

HIERNA GA RENNEN.

Woensdag LOWER BODY PT/ 4 SETS

Een set bestaat uit 20 squats, 20 lunges, 20 frog hops, 20 jumpovers, 20 heel raisers and 25 Dirty Dogs

Zaterdag PT RUN

Kies een afstand die je bevalt. Onder het rennen doe 10 sets of 25 pushups and 25 situps.

3.9 **Week 9**

"Hardlopen 2 á 3 keer per week

Maandag UPPER BODY/ABS PIRAMIDE

- o 4 pushup nivo's =
- o Nivo 1= 20 pushups en 40 situps (naar keus)
- o Nivo 2= 30 pushups en 60 situps
- o Nivo 3= 40 pushups en 80 situps
- o Nivo 4= 50 pushups en 100 situps
- o En nu achterstevoren !!

Woensdag UPPER BODY PT

20x 8 Count Bodybuilders

4 LOWER BODY PT SETS

Een set bestaat uit 20 squats, 20 lunges, 20 frog hops, 20 jumpovers, 20 heel raises en 25 Dirty Dogs

Donderdag UPPER BODY/ABS PIRAMIDE

- o 4 pushup nivo's =
- o Nivo 1= 20 pushups en 40 situps (naar keus)
- o Nivo 2= 30 pushups en 60 situps
- o Nivo 3= 40 pushups en 80 situps
- o Nivo 4= 50 pushups en 100 situps
- o En nu achterstevoren !!

Zaterdag HARDLOPEN= "GERSCHLER FARTLEK"

"10 minuten warming-up jog.

"Herhaal 3 keer - Ren hard voor 30 seconden, jog 90 seconden (hersteltijd).
Herhaal terwijl je de hersteltijd verminderd met 15 seconden:

Rennen Herstellen

Rennen Herstellen

30 seconden 90 seconden

30 seconden 75 seconden

30 seconden	60 seconden
30 seconden	45 seconden
30 seconden	30 seconden
30 seconden	15 seconden
30 seconden	30 seconden

"Pauseer even om te herstellen en herhaal bovenstaande 2 keer.

3.10 **Week 10**

Maandag

"Maximum pushups and situps in 2 minuten

"8 Count Bodybuilders (minimaal 15)

""Gerschler Fartlek"

Woensdag

"PT Run= Kies een afstand die je bevalt. Onder het rennen doe 10 sets van 25 pushups en 25 situps

Donderdag

4 Lower Body PT Sets= Een set bestaat uit 20 squats, 20 lunges, 20 frog hops, 20 jumpovers, 20 heel raises en 25 Dirty Dogs

Zaterdag UPPER BODY/ABS PIRAMIDE

- o 4 pushup nivo's =
- o Nivo 1= 20 pushups en 40 situps (naar keus)
- o Nivo 2= 30 pushups en 60 situps
- o Nivo 3= 40 pushups en 80 situps
- o Nivo 4= 50 pushups en 100 situps
- o En nu achterstevoren !!

RENNEN= "Gerschler Fartlek"

3.11 **Week 11**

Maandag UPPER BODY/ABS PIRAMIDE

10 nivo's. Elke nivo= 3 pushups en 5 situps.

Nivo's 1 t/m 10 en terug met 10 t/m 1.

HIERNA GA RENNEN.

Dinsdag RENNEN= "Gerschler Fartlek"

Woensdag 4 UPPER BODY PT SETS

Een set bestaat uit 20 crunches, 10 tricep pushups (handen op elkaar), 15 Dive Bombers.

Na de 4e set doe ook 30 Arm Haulers erbij

Donderdag 15x 8 Count Bodybuilders

HARDLOPEN= PT RUN

Kies een afstand die je bevalt. Onder het rennen doe 10 sets van 25 pushups en 25 situps.

Zaterdag 20 SUPER SETS

Een set bestaat uit 10 situps, 10 pushups, 10 atomic situps, 10 tricep pushups, 10 reverse crunches en 10 dive bombers.

3.12 **Week 12**

Maandag 20 SUPER SETS

Een set bestaat uit 10 triceps pushups, 7 crunches, 10 pushups, 7 reverse crunches, 10 pushups (breed) en 7 "halve"* pushups.

*Een halve pushup begint bij de grond en gaat omhoog. Zorg dat je niet helemaal omhoog gaat want de spanning moet blijven op je triceps.

Hierna ga rennen.

Dinsdag "SALTIN FARTLEK"

SALTIN FARTLEK= 1. 10 minuten warming up jog

2. Ren hard voor 3 minuten met 1 minuut joggen om te herstellen. Herhaal 6 keer.

3. 10 minuten warming down jog

Donderdag RENNEN

Kies een afstand die je bevalt. Onder het rennen doe 10 sets of 10 8 count body builders.

Zaterdag 20 SUPER SETS

Een set bestaat uit 10 situps, 10 pushups, 10 atomic situps, 10 tricep pushups, 10 reverse crunches en 10 dive bombers.

Hierna ga rennen.

TRAKTEER JEZELF OP EEN PASSENDE BELONING!