



SAND DU PLESSIS

AMATEUR STOEIKLUB

Maandag: Tegniek- en Kragfokus

•	0-10 minute: Opwarming
	<ul style="list-style-type: none">• Dinamiese strets (5 minute)• Ligte draf en mat-gebaseerde beweeglikheids-oefeninge (5 minute)
•	10-30 minute: Tegniekoefeninge (20 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Week 1-4: Basiese worstelbewegings (houding, beweging, indringstappe)• Week 5-8: Gevorderde takedowns en teenbewegings• Week 9-12: Kompetisie-spesifieke scenario's
•	30-50 minute: Lewende Worstel-Oefeninge (20 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Week 1-4: Klem op beheerde spar-sessies, met beklemtoning op basiese bewegings• Week 5-8: Verhoog intensiteit, werk aan teenbewegings en ontvlugtings• Week 9-12: Gesimuleerde wedstrydscenario's
•	50-65 minute: Kragopleiding (15 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Liggaamsgewigsirkels (bv., druk-ups, kniebuigings, uitvalle)• Kern-oefeninge (bv., plank, Russiese plotte)• Weerstandband-oefeninge (soos worstelaars vorder)
•	65-75 minute: Kardio en Kondisionering (10 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Interval sprints of beweeglikheids-oefeninge• Hoë-intensiteit interval opleiding (HIIT) soos worstelaars vorder
•	75-90 minute: Afkoel en Strek (15 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Ligte draf of stap• Statiese strets, fokus op groot spiergroepe

Woensdag: Uithouvermoë en Lewende Worstel-Fokus

•	0-10 minute: Opwarming
	<ul style="list-style-type: none">• Dinamiese strets (5 minute)• Ligte draf en mat-gebaseerde beweeglikheids-oefeninge (5 minute)
•	10-30 minute: Tegniekoefeninge (20 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Week 1-4: Klem op takedowns en ontvlugtings• Week 5-8: Gevorderde werk van bokant en onderkant• Week 9-12: Fynafstelling van spesifieke bewegings vir kompetisie
•	30-55 minute: Lewende Worstel (25 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Week 1-4: Beheerde spar-sessies, werk aan die toepassing van tegnieke• Week 5-8: Verhoogde intensiteit, fokus op werklike wedstryd-situasies• Week 9-12: Volledige wedstryd-simulasies, implementering van strategieë
•	55-70 minute: Worstelspesifieke Kondisionering (15 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Maat-oefeninge• Situasionele worstel-oefeninge
•	70-80 minute: Pliometriese en Kragoefeninge (10 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Bokspronge, eksplisiewe druk-ups (aanpasbaar volgens ouderdom en vaardigheidsvlak)• Medisynebalklappen
•	80-90 minute: Afkoel en Strek (10 minute)
	<ul style="list-style-type: none">• Ligte draf of stap• Statiese strets, fokus op beweeglikheid en spierherstel

Elke sessie balanseer tegniek, lewende worstel, krag, kondisionering en herstel. Dit is belangrik om die intensiteit en inhoud van die oefeninge aan te pas op grond van die worstelaars se vordering en die nabyheid van kompetisie datums. Maak ook seker dat worstelaars goed gehidreer bly en voldoende voeding ontvang om hul opleiding te ondersteun. Onthou, die kwaliteit van opleiding is belangriker as die kwantiteit, veral met beperkte tyd op die mat.