OPC PERFORMANCE PROGRAM

STRENGTH PROGRAM

STERKER IN FYSIEKE DUELS

Wil je sterker staan bij lichamelijk contact en beter weerstand bieden in duels? Met full-body krachttraining en core bouw je gericht aan je fysieke kracht.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Sterke benen en heupen helpen je positie houden. Meer kracht in je bovenlichaam ondersteunt duwen, trekken en afschermen. Met gerichte coretraining leer je die kracht steeds beter te ondersteunen, ook wanneer je onder druk staat.

VIER FASES. EEN DUIDELIJK DOEL.

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
SPIERMASSA	SUBMAX. KRACHT	MAX. KRACHT	EXPLOSIVITEIT

Elke fase duurt 4, 6 of 8 weken, afhankelijk van je pakket.

KIES JOUW TRAJECT

16 WEKEN
4 weken per fase

€220 / 4 weken

Totaal €880

24 WEKEN
6 weken per fase

€210 / 4 weken

Totaal €1.260

32 WEKEN
8 weken per fase

€200 / 4 weken

Totaal €1.600

Prijzen inclusief btw. Betaling per 4 weken. Een langere looptijd geeft een lager tarief per periode.

DE VIER TRAININGSFASES

FASE 1 + 2

De vier fases blijven gelijk. De tijd die je per fase hebt, hangt af van de gekozen looptijd.

01 SPIERMASSA & BASISKRACHT

Full-body · Core: isometrisch

DOEL
Je ontwikkelt spiermassa en legt een brede basis voor meer kracht.

KRACHT
Oefeningen voor benen, heupen, borst, rug en schouders.

CORE
Isometrisch: je houdt je romp stabiel, zonder beweging.

WAAROM DEZE FASE?
Meer spiermassa en controle bereiden je voor op zwaardere training.

02 SUBMAXIMALE KRACHT

Full-body · Core: langzaam en licht

DOEL
Je leert meer kracht te leveren met zwaardere, beheersbare gewichten.

KRACHT
De full-body basisoefeningen worden stapsgewijs zwaarder.

CORE
Dynamisch: je beweegt je romp langzaam met lichte weerstand.

WAAROM DEZE FASE?
Je ontwikkelt kracht en behoudt controle tijdens beweging.

DE VIER TRAININGSFASES

FASE 3 + 4

De vier fases blijven gelijk. De tijd die je per fase hebt, hangt af van de gekozen looptijd.

03 MAXIMALE KRACHT

Full-body · Core: langzaam en zwaar

DOEL
Je vergroot de maximale kracht die je met je hele lichaam kunt leveren.

KRACHT
Zware basisbewegingen voor onder- en bovenlichaam staan centraal.

CORE
Dynamisch: je beweegt je romp langzaam tegen hoge weerstand.

WAAROM DEZE FASE?
Een grotere krachtreserve helpt je weerstand bieden in contact.

04 EXPLOSIEVE KRACHT

Full-body · Core: explosief

DOEL
Je leert de opgebouwde kracht sneller en krachtiger in te zetten.

KRACHT
Explosief uitgevoerde krachtoefeningen, met behoud van kracht.

CORE
Dynamisch explosief: je romp snel kracht laten leveren of opvangen.

WAAROM DEZE FASE?
Je leert beschikbare kracht sneller toepassen in fysieke acties.

WAAROM DEZE AANPAK?

STERKER IN FYSIEKE DUELS

Fysieke duels vragen om sterke benen, een krachtig bovenlichaam en controle over je romp. Met een gerichte opbouw verbeter je deze fysieke voorwaarden.

WAT HEB JE ER OP HET VELD AAN?

01

KRACHTIGERE BENEN EN HEUPEN

Meer been- en heupkracht kan helpen om je positie te houden, af te zetten en beter tegenkracht op te vangen.

02

STERKER BOVENLICHAAM

Kracht in borst, rug, schouders en armen ondersteunt duwen, trekken en afschermen tijdens contactmomenten.

03

MEER KRACHT EN ROMPCONTROLE

Je traint je romp van stabiel aanspannen naar gecontroleerd bewegen en explosief kracht leveren, passend bij je niveau.

ALLE AANDACHT NAAR KRACHT

Dit programma bestaat uit full-body krachttraining en gerichte coretraining, zonder plyometrie of aparte sprint- of conditietraining. De belasting wordt afgestemd op je voetbaltrainingen en wedstrijden.

JOUW PAKKET

JOUW ROUTE IN VIER FASES

Hetzelfde trainingsdoel, met 4, 6 of 8 weken per fase. Zo kies je hoeveel tijd je neemt om op te bouwen.

16 WEKEN

€220 / 4 weken · €880 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–4	Week 5–8	Week 9–12	Week 13–16

24 WEKEN

€210 / 4 weken · €1.260 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–6	Week 7–12	Week 13–18	Week 19–24

32 WEKEN

€200 / 4 weken · €1.600 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–8	Week 9–16	Week 17–24	Week 25–32

DIT KRIJG JE BIJ THE PERFORMANCE ACADEMY

- Persoonlijke Performance Baseline en trainingsapp met oefeningen, sets, herhalingen en video’s.
- Wekelijkse check-in en direct contact met je coach via de app.
- Bijsturing op basis van je voortgang, herstel en voetbaltrainingen of wedstrijden.

De fases zijn trainingsaccenten. De exacte invulling is persoonlijk; resultaten zijn niet gegarandeerd.