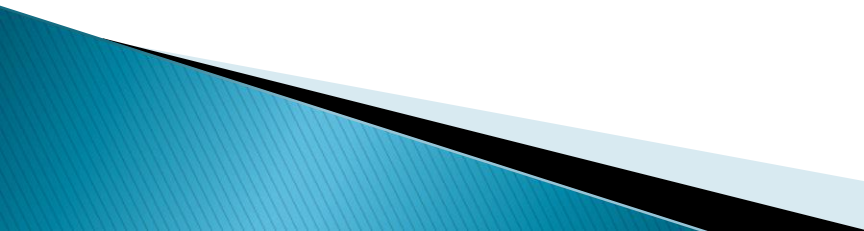


Citius, Altius, Fortius

ZWAT trainingsgroep Explosieve disciplines

Algemeen principe

- ▶ 1 trainingsgroep voor explosieve disciplines (sprint, horde, springen, werpen) **vanaf cadet.**
 - ▶ Meerdere trainers voor 1 groep.
 - ▶ Vroeger: trainer verantwoordelijke voor een groep
 - ▶ Nieuw concept: Elke trainer is verantwoordelijk voor zijn trainingsaccent(en).
 - ▶ Meerdere trainers aanwezig op een training.
- 

1 groep / 6 trainers / meerdere accenten

Tom Jacobs

Sprint 60-200
Startblok
Hoge horde
Looptechniek

Bernard Van Havere

Ver & HSS
Lange horde
Sprongtraining
Algemene uithouding

Jelle Van Bogaert

Algemene coördinatie groep
Sprint 200-400
Looptechniek
Stabiliteit
Algemene uithouding

Rudy Boeynaems

Kracht (uithouding)
Kogel & Discus

Anne Wouters

Assistent trainer

Wouter Vandenberg

Assistent kracht

Schema (1)

- ▶ 1 uitgewerkt schema op papier
- ▶ Algemeen principe: Cad:3x / Schol:4x / Jun +: 5x
- ▶ Cadet: maandag / woensdag / zaterdag / (zondag UIA)
- ▶ Schol: idem Cad + dinsdag kracht
- ▶ Jun / jun +: idem Schol + ?

- ▶ Weekdagen: 19h00
- ▶ Weekend: 10h00

Schema (2)

- ▶ Periodisering:
macro cyclus: winter/zomer
meso cyclus: Algemene voorbereiding
 Specifieke voorbereiding /
 Wedstrijdperiode
Micro cyclus: 4 weken opbouw
 geel – oranje – rood – groen
- ▶ Bij start van 4 weken blok volledig schema uitgewerkt. Elke trainer werkt zijn gedeelte op papier uit.

Schema: Macro cyclus winter

Macro cyclus: Winter 2018				
25-9-2017	1-10-2017		Algemene voorbereiding 1	Yellow
2-10-2017	8-10-2017			Orange
9-10-2017	15-10-2017			Red
16-10-2017	22-10-2017			Green
23-10-2017	29-10-2017		Algemene voorbereiding 2	Yellow
30-10-2017	5-11-2017			Orange
6-11-2017	12-11-2017			Red
13-11-2017	19-11-2017			Green
20-11-2017	26-11-2017		Specifieke voorbereiding 1	Yellow
27-11-2017	3-12-2017			Orange
4-12-2017	10-12-2017			Red
11-12-2017	17-12-2017			Green
18-12-2017	24-12-2017		Specifieke voorbereiding 2	Yellow
25-12-2017	31-12-2017			Orange
1-1-2018	7-1-2018	7/1: PK Indoor		Red
8-1-2018	14-1-2018			Green
15-1-2018	21-1-2018	21/1: KvV Cad/schol	wedstrijdperiode	Orange
22-1-2018	28-1-2018	28/1: VAL AC		Orange
29-1-2018	4-2-2018			Orange
5-2-2018	11-2-2018			Orange
12-2-2018	18-2-2018	17/2: BK AC		Orange
19-2-2018	25-2-2018			Orange
26-2-2018	4-3-2018	3/3: BK Bel - 4/3: BK cad&schol		Orange

Atleten (1)

- ▶ Bij begin seizoen: individueel gesprek met atleet
- ▶ Per atleet: begin van elke macro cyclus worden de hoofd-disciplines bepaald.
- ▶ Aanwezigheden worden geregistreerd.
- ▶ Maandelijks evaluatie atleten/ evaluatie testen
- ▶ Opmaak van een wedstrijdplanning
→ VAL wedstrijden: PK's / KvVlaanderen/ BK

