



TOPSPORTSCHOOL

SPRINT/HORDEN

2011-2012

Atleten en begeleiding

Atleten

Sarah Missinne
Kim Blommaert (in combinatie met ver)
Orphée Depuydt
Nenah De Coninck
Emma Coppenolle (in combinatie met ver)
Laurence Lobbens (in combinatie met ver)
Chloë Beaucarne (in combinatie met ver)
Michèle Verdonck (in combinatie met ver)
Afhankelijk van het individueel weekplan : Marjolein
Lindemans, Noor Vidts, Tobias Capiou, Emile
Verdonck, Inge Paesen

Begeleider

Patrick Himschoot
Alsemweg 11
9850 Merendree
Tel : 0472 52 90 03
E-mail : patrick.himschoot@telenet.be

Trainingsuren en –locaties : weekplanning

Maandag	8u15 – 10u40	Powerzaal Topsportal
Dinsdag	*8u15 – 10u40 of 16u-18u15	Topsportal of atletiekpiste Blaarmeersen
Woensdag **	*13u30 – 16u	Atletiekpiste Blaarmeersen Gent of omgeving of Topsportal
Donderdag **	*8u – 10u	Powerzaal Topsportal
Vrijdag	8u15 – 10u40	Topsportal of atletiekpiste Blaarmeersen

*afhankelijk van groepsindeling (zie je individueel weekschema!)

**kan verwisseld worden in week voorafgaand aan weekend van competitie

Jaarplanning spurt / horden

I. Competitieperiode einde seizoen : 01 september tot 18 september 2011

Doel : directe voorbereiding op B.K. september :

03/04-09-2011	BK Cadetten / Scholieren
11-09-2011	BK Junioren
18-09-2011	BK Estafetten

II. Relatieve rustperiode 1 : 19 september tot en met 09 oktober 2011

Doel : Afbouwperiode na het wedstrijdseizoen op zowel mentaal als fysiek vlak

1. Andere sporten
2. Accent op aëroob werk in variabele omstandigheden
3. Meer stretching + relaxatie

III . Algemene voorbereidingsperiode 1 : 10 oktober tot en met 20 november 2011

Doel : Opbouw algemene fysieke conditie in microcycli van 3 weken waarbij in de 3^{de} week en 6^{de} week het volume vermindert en de intensiteit stijgt via specifiekere accenten.

1. Loopwerk :
 - aërobe accenten
 - herhalingslopen aan lage intensiteit
 - coördinatielopen met technische accenten
 - snelheidsprikkels met variabele middelen
2. Kracht :
 - aanleren voornaamste technieken voor beginners krachttraining
 - krachthuithouding via langere reeksen met lage belasting en circuits vooral voor beginners
 - hypertrofietraining voor gevorderden
 - techniek loopsprongen + voorbereidende stop- en voorrekkingsprongen
 - trapjes en heuvelwerk
3. Loop- en Sprinttechniek :
 - skills & drills
 - pasamplitude + frekwentie ook in uithouding
4. Tests :
 - lichaamssamenstelling, sportmedisch (evt. bloedanalyses)

Opmerking : In de herfstvakantie (29/10-06/11) worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer kaderend in deze planning en in overleg met P. Himschoot.

IV. Specifieke voorbereidingsperiode 1 : 21 november tot en met 25 december 2011

Doel : opbouw specifieke conditie via verhogen intensiteitswerk

1. Loopwerk :
 - alactisch anaërobe capaciteit (opbouw snelheid)
 - lactische capaciteit (opbouw « weerstand »)
 - alactisch anaëroob vermogen (zuivere snelheid) kwantitatief progressief oplopend naar het einde van de periode

Opmerking : differentiatie volgens individu (leeftijd, trainingshistoriek, ed.)

2. Kracht :
 - verder uitbouwen technieken met lichte belasting voor beginners krachttraining
 - krachtcircuits : meer accent op lactische capaciteit voor 400m
 - (sub)max. kracht voor gevorderden krachttraining volgens individueel schema (jun)
 - specifieke kracht : lopen met lichte belasting en evt. heuveltraining
 - uitbouwen techniek sprongen
3. Sprinttechniek
 - accent correcte en dynamische uitvoering
 - pasamplitude + pasfrequentie intensiever
 - startoefeningen en –techniek
4. Tests : zie III.4

V. Pré-competitieperiode 1 : 26 december 2011 tot en met 08 januari 2012

Doel : specifiekere wedstrijdtraining en wedstrijden enkel als specifieke snelheidsprikkel en voorbereiding + evaluatie

evt. voorbereidingswedstrijden volgens individuele planning : volgt later
07-08/01-2012 : PK indoor

Opmerking : In de kerstvakantie (24/12-08/01) worden de trainingen ingevuld door de persoonlijke trainer kaderend in deze planning en in overleg met P. Himschoot.

IX. Specifieke voorbereidingsperiode 2
30 maart tot en met 15 maart 2012 (paasvakantie) en 23 april tot en met 13 mei 2012

Doel : opbouw specifieke conditie via verhogen intensiteitswerk

30-03 t.e.m.15-04-2012 : paasvakantie : trainingsschema in te vullen door persoonlijke trainer in overleg met P. Himschoot

inhoud : zie specifieke voorbereidingsperiode 1 onder IV.

28-29/04-2012	Prov.kamp. louter als trainingswedstrijd!
05-05-2012	BVV kad/schol meisjes bedoeld als trainingswedstrijd
06-05-2012	BVV kad/schol jongens bedoeld als trainingswedstrijd
12-05-2012	Interclub vrouwen bedoeld als trainingswedstrijd
13-05-2012	Interclub mannen bedoeld als trainingswedstrijd

X. Pré-competitieperiode 2:
14 mei tot en met 03 juni 2012

Doel : specifiekere wedstrijdtraining en wedstrijden enkel als specifieke snelheidsprikkel en voorbereiding + evaluatie

19-05-2012 : Vlaamse kampioenschappen alle categorieën (enkel voor aangeduide atleten)

XI Competitieperiode 2 :
04 juni tot einde seizoen

Doel : piekperiode met resp. kampioenschappen

Inhoud : zie IV en V

andere wedstrijden worden gepland individueel en in overleg

16-17/06-2012	Belgische kampioenschappen alle categorieën (enkel voor aangeduide atleten)
21-29/06-2012	Stage TSS te Gent
10 t.e.m. 15-07-2012	W.K. jun. voor geselecteerden(Barcelona)
15-08-2012	VAL jeugd (cad-schol)
01/02-09-2012	Belgische kampioenschappen cadetten en scholieren
08-09-2012	Nationale Interprovinciale match (cad./schol)
09-09-2012	Belgische kampioenschappen junioren
16-09-2012	B.K. estafetten

Patrick Himschoot