



TOPSPORTSCHOOL

MEERKAMP/HOOG

2011-2012

Atleten en begeleiding

Atleten

PAESSEN Inge
LINDEMANS Marjolein
CAPIAU Tobias
MEYVAERT Carlien (samen met polsstok)
VIDTS Noor
VERDONCK Emile

Begeleider

Chris Van Landschoot
Parklaan 195 / 9
9300 Aalst
0476/54.37.27
vanlandschoot@telenet.be

Trainingsuren en –locaties : weekplanning

Maandag	8u15 – 10u45 16u-17u30	powerzaal Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal
Dinsdag	8u15-10u45 16u-17u30	Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal
Woensdag	13u30 – 16u30	Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal
Donderdag	8u30-10u30 9u-10u30	Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal
Vrijdag	8u15 – 10u45	Atletiekpiste Blaarmeersen of Topsportal

Jaarplanning MEERKAMP

I. Competitieperiode einde seizoen :

01 september tot 19 september 2011

- Enkele individuele wedstrijden
- BK cad/schol
- Interprovinciale wedstrijden kad/sch
- BK beloften/jun
- BK estafetten

II. Relatieve rustperiode

19 september tot 09 oktober 2011

- afbouwperiode na het wedstrijdseizoen, zowel mentaal als fysiek
- accent ligt op andere sporten, o.a. balsporten, fietsen, tafeltennis, badminton.....
- ontspanningstechnieken, o.a. sauna, autogene training, relaxatie, ...

III. 1^{ste} voorbereidingsperiode

Eerste gedeelte: oktober – december
1^{ste} algemene voorbereidingsperiode

- algemene conditie opbouwen
- loopwerk:
 - aëroob werk, geleidelijke opbouw
 - stevige conditionele basis uitbouwen
 - rustige technische oefeningen
 - coördinatieve oefeningen op alle mogelijke manieren
 -
- kracht:
 - initiatie krachttraining → aangepast schema
 - circuit
- gymnastiek: algemene gymnastische oefeningen → lichaamsbesef bijbrengen
- metingen medische tests: sprongtests, vetmeting, bloedonderzoek, voedingsanamnese

Tweede gedeelte: december – januari

1^{ste} specifieke voorbereidingsperiode

Pre-kerststage: Gent

- Looptraining:
- specifieker, snelheid
 - veel looptechnische oefeningen: drills
 - paslengte / pasfrequentie opdrijven
 - voetjeswerk
- Kracht:
- doelgerichter gebaseerd op explosieve sprongkracht
 - specifieke kracht
 - heuveltraining, trapjes
 - sprongen over horden
 - loopsprongen
 - medecinebaloefeningen

Coördinatie: - verfijning van de coördinatie

Techniek: - specifieke voorbereiding

Gymnastiek: - blijft gewoon doorgaan + veel rompstabilisatie

IV. Indoor Competitieperiode

Indoorwedstrijden vormen op zich geen objectief. Het is een welgekomen afwisseling tijdens de winterperiode.

Eventjes een wedstrijd prikkel voelen is voor de atleet een aangenaam gevoel en betekent een extra stimulans om verder hard door te trainen.

Geplande wedstrijden winterseizoen: onder voorbehoud

Januari

- za 07 PK Oost- en West-VI en Limburg
- zo 08 PK Antwerpen en Vlaams Brabant
- za 22 Kampioenschap VAL cad/schol
- zo 29 Kampioenschap VAL AC

Februari

- za 04-zo 05 BK meerkampen + VAL
- zo 19 BK alle categorieën
- zo 26 Belgacom indoormeeting + BK 4x200

Maart

- za 03 BK jun/be
- zo 04 BK cad/schol
- za 24 jeugddag

V. Relatieve rustperiode

Deze is voorzien rond eind februari-begin maart

VI. 2^{de} voorbereidingsperiode

maart – mei

Pre-paasstage : Gent

2^{de} algemene voorbereidingsperiode

- loopwerk: - snelheid: 90 à 95%, , variërend tussen 20 en 60m
- voetjeswerk: actie/reactie

- kracht: - specifiek gerichte kracht in functie van hoogspringen met hoge intensiteit

- techniek: - veel technisch werk

- coördinatie: - er wordt gestreefd naar een hoogstaande coördinatie. Dit gaat gepaard met een hoge vorm van concentratie

2^{de} specifieke voorbereidingsfase

De meeste trainingen in deze periode worden afgewerkt aan hoge intensiteit: 90 à 100%

Kwaliteit neemt de bovenhand op kwantiteit

- looptraining: - zuivere snelheid: lange recuperatie, maximale snelheid
- explosiviteit + reactiesnelheid
- snelheid , zowel op vlak als over de horden

- techniek: - er wordt gestreefd naar een zo efficiënt mogelijke techniek

- kracht

- coördinatie

VII. Competitieperiode (mei tot augustus, begin september)

Verplichte deelname aan de vooropgestelde wedstrijden.

In samenspraak met de atleet en de persoonlijke trainer wordt er een trainingsschema meegegeven voor de maanden juli & augustus opgesteld, in zoverre de atleet niet beschikt over de begeleiding van een persoonlijke trainer.

Tijdens de maanden juli en augustus organiseert de topsportschool opvolgingstrainingen.

Geplande wedstrijden zomerseizoen

Nog te bepalen