



RAAMPLAN VOLWASSEN – EN JEUGDWERKING

Blue Globe Sports Endurance Team Deinze



Inhoud

INLEIDING	2
VOLWASSENWERKING	3
Periodisering	3
Aanbod vanuit de Club	4
Trainingen	4
Trainingsbegeleiding	5
Lactaattesten	5
Wedstrijdkalender	6
JEUGDWERKING	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leeftijdsgroepen	7
Trainingen	7
Wedstrijdkalender	8
Training-Focus volgens leeftijdsgroep	9
KIDS	9
C-JEUGD	10
B-JEUGD	11
A-JEUGD	11
Maximale wedstrijdafstanden	12
Trainingsbegeleiding	13
COMMUNICATIEPLAN	14

INLEIDING

Met het Raamplan BGSET brengen we de huidige **werking binnen BGSET** in beeld en kaderen we hier tevens de achterliggende trainingsprincipes. Die trainingsprincipes worden immers door de trainers gehanteerd bij de opmaak van hun trainingen; dit zowel voor wat de volwassenen - als de jeugdwerking betreft.

Dit document dient enerzijds als theoretische kader voor de verschillende trainers van onze club; maar geeft anderzijds op een overzichtelijke manier heel wat duiding aan de volwassen atleten, de jeugdathleten en de ouders van jeugdathleten.

Bij de **volwassenen** staan we eerst stil bij de periodisering in een macrocyclus van 12 maanden; het eigenlijke jaarplan. Op deze manier is het voor elke atleet duidelijk op welk moment welke trainingsfase doorlopen wordt en waar de focuspunten bij de verschillende trainingsfases liggen. Daarnaast staan we even stil bij het aanbod vanuit de club: de trainingsfaciliteiten, het aanbod tot persoonlijke trainingsbegeleiding en een beknopt deeltje over de lactaattesten.

Als tweede luik binnen het raamplan hebben we de **jeugdwerking**. We schetsen daar eerst de trainingsfaciliteiten voor de jeugdgroep, alsook de indeling volgens leeftijd die gehanteerd wordt door Triatlon Vlaanderen.

Elke leeftijdsgroep vergt uiteraard zijn eigen aanpak en logischerwijs zijn er voor elke afzonderlijke discipline verschillende focuspunten naargelang de leeftijd en het niveau van de atleet. Die vaardigheden hebben wij niet zomaar neergepend, maar daarvoor haalden we onze inspiratie uit het '**Long Term Athlete Development**' – model voor de triatlon/duatlon-sport van REINOUT VAN SCHUYLENBERGH.

Tot slot vermelden we de verschillende **communicatiekanalen** die we met onze club hanteren. Zo is het voor elke atleet duidelijk welke info er via welk kanaal volgt en/of bij welke facebookgroup men zich best aansluit.



VOLWASSENWERKING

Periodisering

TRAININGSFASE	PERIODE	PRIMAIRE FOCUS
Herstelperiode	Oktober November December	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>focus op techniek,</i> ● <i>zwakke punten,</i> ● <i>basisconditie,</i> ● <i>fun/cross-trainingen, batterijen opladen</i>
Algemene voorbereiding	Januari Februari Maart	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>focus op techniek,</i> ● <i>basisconditie,</i> ● <i>algemene kracht,</i> ● <i>opbouw volume</i>
Specifieke voorbereiding	April Mei	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Conditionele aspecten verbreden tot wedstrijd specifieke richting,</i> ● <i>intensiteit stijgt,</i> ● <i>specifieke kracht,</i> ● <i>koppeltrainingen,</i> ● <i>testwedstrijden</i>
Wedstrijd specifieke voorbereiding & taper	Juni 1^e Piek	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>intensiteit stijgt verder; klaarstomen voor wedstrijd;</i> ● <i>Taper: afbouw trainingsvolume/intensiteit richting Piek</i>

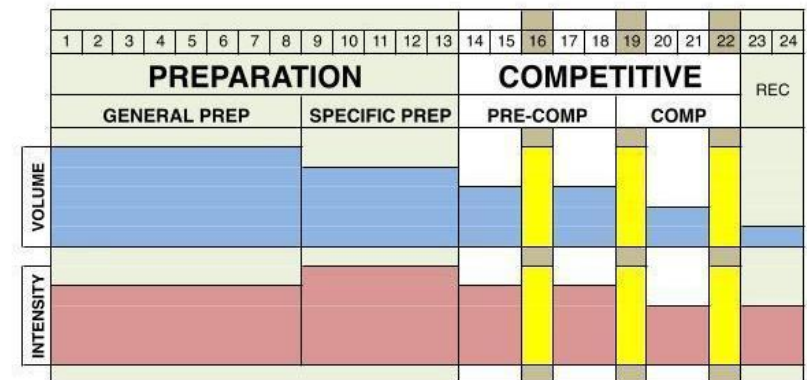
Wedstrijdperiode	Juli Augustus September	<ul style="list-style-type: none"> • <i>hersteltrainingen, onderhoudstrainingen,</i> • <i>gerichte prikkels</i> • <i>Ofwel een korte pauze inlassen na de 1^e Piek en vervolgens hernemen met Specifieke voorbereiding om op te bouwen richting een 2^e Piek.</i>
-------------------------	--	--

Aanbod vanuit de Club

Trainingen

- **Zwemtrainingen** in voorbereiding van het triathlonseizoen – klaarstomen voor wedstrijden; van september tot eind mei:
 - met trainer op dinsdagavond en zaterdagochtend.
 - individuele zwem opties tijdens het ochtendzwemmen op maandag – woensdag - vrijdagochtend, alsook op dinsdagavond.
- **Looptrainingen**
 - gericht op starters met Start 2 Run – sessies op dinsdag en donderdagavond.
 - gericht op (half)gevorderde lopers op donderdagavond (2 niveaugroepen).
- **Fietstrainingen**
 - elke zondagvoormiddag in verschillende niveaugroepen.

MACROCYCLE



De trainingen voor de volwassenen voorzien in de verschillende sporttakken een algemene opbouw richting het wedstrijdseizoen.

Meer info: <https://blueglobesportsenduranceteam.com/leden/>

Trainingsbegeleiding

Wie specifieke doelen wenst na te streven en hiervoor **individuele trainingsbegeleiding** wenst, heeft hiervoor de volgende opties binnen BGSET:

- persoonlijke trainingsbegeleiding door clubtrainer Jurgen.
- Trainingsschema in functie van de gekozen doelen (A – B – C wedstrijden) -> zwemmen, fietsen en lopen.
- Schema's en opvolging via online platform Coachbox.
- Contacteer **Jurgen Vierstraete** voor bijkomende info.

Anderzijds is er natuurlijk ook de keuze om een samenwerking met een externe coach op te starten: zoals bijvoorbeeld Hannes Bonami, Jesse Vannieuwenhuyze, Peak Level, Better Sports Balance, Luc Van Lierde, ed. De kostprijs is uiteraard afhankelijk van de keuze en varieert bij externe coaches tussen de 80€ à 200€ per maand.

Lactaattesten

Om telkens gericht te kunnen trainen is het aangewezen om de juiste hartslagzones te kennen. Een loop en/of fietstest kun je op verschillende momenten inplannen: dit kan bijvoorbeeld na de algemene voorbereidingsperiode,

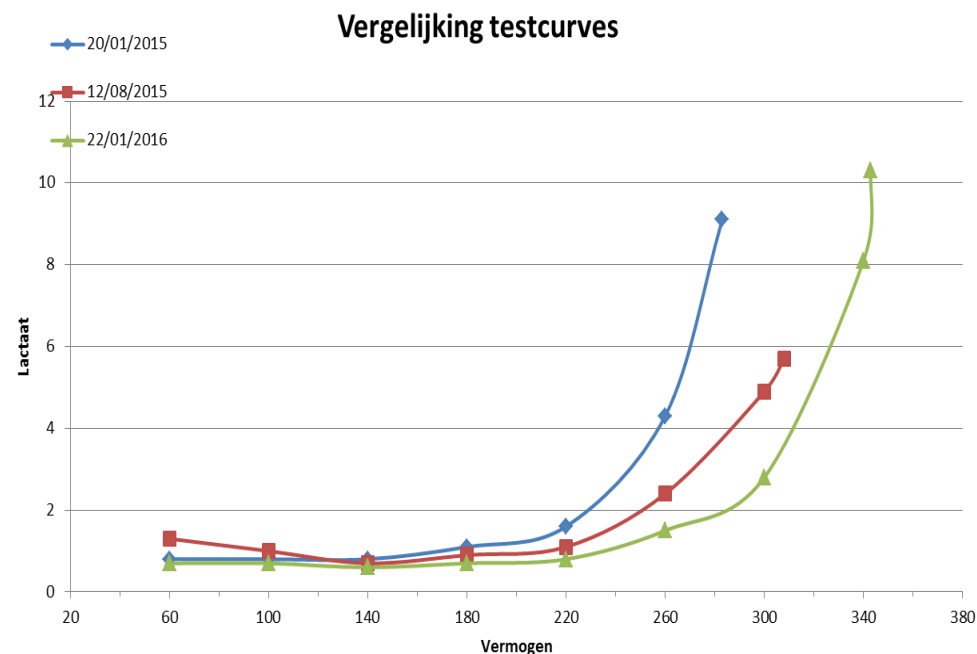
na de specifieke voorbereidingsperiode, etc.

Om de evolutie van de conditie te kunnen bijhouden, is het aangewezen om doorheen de verschillende actieve trainingsjaren verschillende opvolgtesten in te plannen.

Wat het zwemmen betreft, voorzien we 3 conditietesten als onderdeel van de zwemtrainingen. Dit in de maanden november, februari en april/mei.

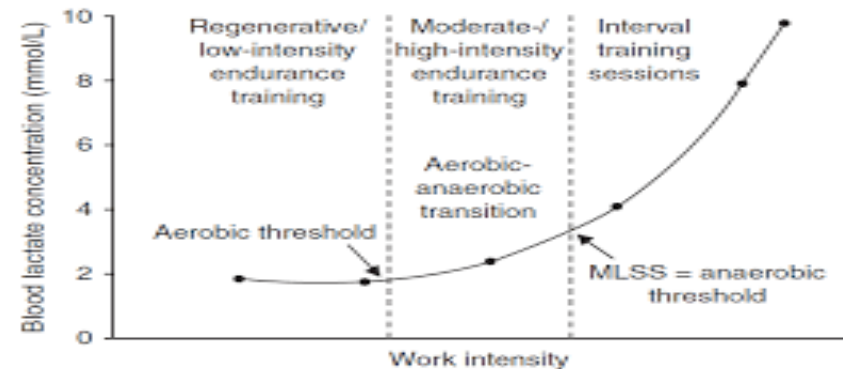
Aangewezen frequentie lactaattesting:

- Bij recreatieve atleten: 1 test per jaar; bij voorkeur telkens in dezelfde trainingsfase. Evengoed kun je dit beperken tot 1 test om de 2 jaar.
- Bij competitieve atleten: zeker 1 en eventueel 2 testen per jaar (*bv. november/december en maart/april*).



Als BGSET atleet heb je intern de volgende optie:

- **Better Sports Balance** – loop, fietstest – indoor of outdoor in samenwerking met Dr. Ruben De Gendt
Contacteer **Jo Zwaenepoel** voor bijkomende info.



WEDSTRIJDKALENDER

Elk jaar worden er een aantal wedstrijden geselecteerd waar we met zoveel als mogelijk clubleden aan de start willen staan. Dat scheidt alvast een leuke onderlinge sfeer en daardoor kunnen we ons als sportclub profileren. We focussen dus naast een gezamenlijke wedstrijdbeleving ook op een heuse teamsfeer; waarbij we aandacht hebben voor zowel de jeugdathleten als de volwassen atleten. Bij voorkeur worden dan ook telkens wedstrijden aangestipt waar zowel de jeugd als de volwassenen kunnen deelnemen.

Daarnaast hebben we ook elk jaar enkele clubmeetings en/of – events; waarbij een massale aanwezigheid uiteraard geapprecieerd wordt.

De definitieve kalender wordt telkens meegedeeld op de algemene vergadering en gepubliceerd op de website.

Meer info: <https://blueglobesportsenduranceteam.com/>

JEUGDWERKING

Leeftijdsgroepen

- KIDS 10 – 11 JAAR
- C-JEUGD 12 – 13 JAAR
- B-JEUGD 14 – 15 JAAR
- A-JEUGD 16 – 17 JAAR
- JUNIOREN 18 – 19 JAAR
- BELOFTEN 20 – 23 JAAR -> *sluiten aan bij de volwassenen.*

Trainingen

- **Zwemtrainingen**
 - met trainer op zaterdagochtend
 - met trainer op dinsdagavond (vanaf B-jeugd)
 - open water zwemmen in juni op maandag, woensdag en zaterdag
- **Fietstrainingen**
 - met trainer op zaterdagochtend
- **Looptrainingen**
 - met trainer op maandagavond
 - individueel op vrijdag; planning via coachbox (vanaf B-jeugd)
- **Koppeltrainingen**
 - Met trainer op woensdagavond

Wedstrijden

- Jaarkalender met verschillende formats jeugdwedstrijden
(zwemloop, run&bike, duatlon, triatlon, loopwedstrijden, ed.)



Training-Focus volgens leeftijdsgroep

KIDS	FOCUS
<u>Algemeen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● FUNDAMENTALS – sporten is FUN, focus op algemene bewegingsvaardigheden
<u>Zwemmen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek, brede motorische vorming, korte sprints ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Open keerpunt met pijlen ○ Aanleren verschillende stuwingsvormen (wrikken), benen crawl, ademhaling, open water in een beveiligde zone ○ Ten minste 2 zwemslagen kunnen ○ Rotaties rond verschillende lichaamsassen. ○ Open water: safety - zwemmen met zwemboei, drijven in ster op rug/buik ● <u>EXTRA</u>: extra trainingstijd bij een zwemclub wordt zeer warm aanbevolen.
<u>Fietsen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek, souplesse ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bochten maken ○ Snelheid beheersen ○ Remmen op een eenvoudige afgesloten omloop ● Maandelijks wordt een training fietstechniek georganiseerd. De kids kunnen op deze groepstrainingen aansluiten.
<u>Lopen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Loopspelen, korte duurvormen ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lopen in spelvormen, Lopen met richtingsveranderingen ○ Starten op signaal, Lopen op vlak en off-road terrein

C-JEUGD	FOCUS
<u>Algemeen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● FUNDAMENTALS – sporten is FUN, focus op algemene bewegingsvaardigheden
<u>Zwemmen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek, herstel, extensieve duur, snelheid ● <u>Volume</u>: tot max. 6km per week + aerobe training ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aanleren 2-tact en 6-tact, Ademen voorkeurszijde en niet-voorkeurszijde ○ 3 zwemslagen kunnen ○ Vervolmaken starts, keerpunten, beenstuwing, crawl ○ Open water: oriëntatie, boeien ronden, safety: zwemmen met zwemboei ● <u>EXTRA</u>: extra trainingstijd bij een zwemclub wordt zeer warm aanbevolen.
<u>Fietsen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek, herstel, extensieve duur, souplesse ● <u>Volume</u>: 40 km tot max. 60 km per week (aerobe training) ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fietsen in groep, Schakelen volgens parcours, Optimaliseren bochten – en remtechniek, Road en off-road, Ronde pedaaltried ● Maandelijks wordt een training fietstechniek georganiseerd.
<u>Lopen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek, herstel, extensieve duur, snelheid ● <u>Stabilisatieoefeningen</u>: focus op evenwicht (! Groeiend lichaam!) ● <u>Volume</u>: 14 km tot 24 km per week ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Lopen en loopspelen op verschillende parcours en op verschillende ondergronden ○ Loopscholing, Aanvoelen variaties in paslengte en pasfrequentie op loop efficiëntie.

B-JEUGD A-JEUGD	FOCUS
<u>Algemeen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sport specifieke oefeningen/trainingen overheersen. ● Training volgens een dubbel periodiseringsmodel ● Trainingsvolume in functie van de mogelijkheden van de atleet.
<u>Zwemmen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek bijslippen, basisuithouding, uithoudingscapaciteit, weerstandscapaciteit en snelheid ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Technische vervolmaking in bad en open water ○ Trainen in 3 zwemstijlen ● <u>EXTRA</u>: extra trainingstijd bij een zwemclub en/of extra individuele zwemtrainingen worden aanbevolen.
<u>Fietsen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek bijslippen, basisuithouding, uithoudingscapaciteit, weerstandscapaciteit en snelheid ● <u>Volume</u>: van 80 km tot max. 120 km per week voor B-jeugd; A-jeugd mag evolueren tot gemiddeld 150 km per week ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Waaiers rijden, molentje,... ○ Technische vervolmaking
<u>Lopen</u>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Basis</u>: Techniek bijslippen, basisuithouding, uithoudingscapaciteit, weerstandscapaciteit en snelheid ● <u>Volume</u>: 25 km tot 35 km per week voor B-jeugd; A-jeugd mag evolueren tot gemiddeld 50km per week ● <u>Vaardigheden</u>: <ul style="list-style-type: none"> ○ Technische vervolmaking

Maximale wedstrijdafstanden

Leeftijd*	Categorie	Max. triatlonafstanden	Max. duatlonafstanden
12-13 jaar	C	250-300m/5 km/1,5-2km of 375m/10km/2,5km	1,25km/5km/1,25km of 2,5km/10km/1,25km
14-15 jaar	B	500m/10km/3km	2,5km/10km/2,5km
16-17 jaar	A	750m/20km/5km	5km/20km/2,5km
18-19 jaar	Junioren	750m/20km/5km	5km/20km/2,5km
*Leeftijden worden bepaald op basis van het jaar waarin men geboren wordt.			

Trainingsbegeleiding

Recreatieve jeugdwerking

De groepstrainingen worden aangeboden aan de jeugdcategoryën van Kids tot en met de A-jeugd. De trainingen worden opgebouwd volgens de hiervoor vermelde training focus waarbij er gedifferentieerd wordt volgens het niveau van elke atleet.

De trainingen zijn allen groepstrainingen onder begeleiding van een trainer.

Dit is onze recreatieve stroom waarbij deelname aan groepswedstrijden warm aanbevolen wordt, doch wel volledig vrijblijvend is.

Competitieve jeugd

Wie graag aan competitie doet en zich verder in de competitie wenst te ontplooiën, raden we aan om vanaf de leeftijd van 15 jaar toch jaarlijks een lactaattest te doen. Dit mag een looptest of een fietstest zijn; of allebei kan natuurlijk ook. Waar we wel op willen aandringen is om die testen onder supervisie van een arts te laten gebeuren. De arts zal er immers ook op toezien dat er telkens een electrocardiogram gebeurt (ECG); wat een zeer belangrijk onderzoek is om eventuele hartproblemen te kunnen detecteren.

Jaarlijks zullen we met BGSET een moment voor een groepstest inplannen; dit in samenwerking met Better Sports Balance en uiteraard volledig vrijblijvend.

Wie meer info wenst over de jeugdwerking neemt hiervoor best contact op met Koen De Volder en/of Jurgen Vierstraete.

COMMUNICATIEPLAN

Overzicht van de verschillende kanalen en hun specifieke meerwaarde:

- **Clubwebsite**
 - algemene info rond trainingen, volwassen - en jeugdwerking, wedstrijdkalender, ed.
 - Eerste infopunt voor geïnteresseerde mensen en nieuwe leden.
- **Facebookgroep BGSET team events**
 - Besloten groep enkel voor leden.
 - Nieuwsbrief wordt hierop gepost.
 - Fietsritten worden hierop telkens op voorhand gepost.
 - Faciliteren onderling afspreken rond wedstrijden en/of individuele trainingen.
 - Last minute nieuws wordt ook in deze groep gepost.
- **Nieuwsbrief**
 - Overzicht van de relevante info voor die specifieke periode.
 - Timing: publicatie minstens 2-maandelijks.
 - Verzending: email.
- **Messengergroep BGSET ochtendzwemmen**
 - Afspreken voor het ochtendzwemmen op maandag, woensdag en vrijdag.
 - Er zijn immers minstens 3 zwemmers vereist om een training te unlocken.
- **Messengergroep BGSET Vosselare Put Zwemmers**
 - Faciliteren onderling afspreken open water zwemmen naast de clubtraining open water.

TIJDSLIJN BGSET EVENTS - ter info:

Januari/Februari	Maart	April - Juli	Augustus	September	Oktober / November	December
Algemene Vergadering met Receptie	Voorjaarsstage	Focus op BGSET wedstrijdkalender	City Triathlon Deinze <i>!!helpers!!</i>	Familiedag + BGSET BBQ	Interessante Clinic of extra activiteit	Organisatie eigen event Santa Run; <i>!!helpers!!</i>