

# Meerjarenplanning (3 jaar)

## Jeroen Reintjes

### *Persoonsgegevens:*

Naam: Jeroen Reintjes  
Geboortedatum, leeftijd: 16 jaar  
Woonplaats: Nieuw Dijk  
Opleiding: CIOS Arnhem  
Werkrooster / schoolrooster  
Aantal trainingen per week (nu) 5-6  
Aantal trainingsjaren 2  
Persoonlijke kenmerken zoals gedrevenheid, motivatie e.d.

### *Pr's:*

1500 4'13''  
3000 8'59''  
5000 15'49''

### *Analyse persoonlijke conditie:*

#### *Kracht*

Op basis niveau. Veelal circuitvormen of grondoefeningen gedaan. Verder nog geen specifieke kracht en haltertranig gedaan.

#### *Snelheid*

Basisnelheid is aanwezig. Komt in wedstrijden waar het op een eindsprint aankomt niet goed mee.

#### *UHV / o.a. Zoladz*

Zeer goede aëroob UHV, nog wel veel basis

Er is nog niet overdreven veel aan specifiek UHV gewerkt ivm het opbouwen van een sterke basis.

#### *Coördinatie*

Pakt redelijk goed nieuwe bewegingen op. Wel wat houterig.

#### *Techniek*

Redelijke looptechniek. Is nog wel voor veel verbetering vatbaar. Beentempo is goed. Paslengte is goed. Schouders mogen meer ontspannen. Armbeweging mag rechtlijniger. Reactiviteit is beter, maar kan altijd nog beter.

#### *Lenigheid*

Soms last van de kuiten. Blijven rekken.  
Nog in de groei.

### *Wedstrijddoelen over 3 jaar*

### **2007-2008 (A1)**

1500 4'06''

3000 8'40''

5000 15'30''

Mogelijk een eerste 10 km wedstrijd

Mogelijke kwalificatie voor EK cross

### **2008-2009 (A2)**

1500 4'03''

3000 8'30''

5000 15'10''

10000 31'40'' (limiet EJK baan)

### **2009-2010 (Sen)**

3000 8'25''

5000 15'00''

10000 31'00''

### **Trainingsdoelen voor de komende 3 jaar:**

#### **2007-2008**

- *T.a.v. kracht:*
  - Onderhoudt basiskracht (cours stability)
  - Begin maken met haltertraining en dan voornamelijk squat en goodmorning
- *T.a.v. snelheid:*
  - Onderhoudt basissnelheid
- *T.a.v. uhv:*
  - Verder opbouwen van een goede aërobe basis
  - Minimaal specifieke uhv training uitbreiden naar iets specifiekere uhv
  - Vergroten Vo<sub>2</sub>max
  - Verhogen anaerobe drempel
- *T.a.v. coördinatie:*
  - Coördinatie onderhouden en verbeteren
- *T.a.v. techniek:*
  - Verbeteren van de romphouding
  - Verbeteren van de arm en schouder beweging
  - Reactiviteit onderhouden
  - Beenbeweging recht naar voren
- *T.a.v. lenigheid / bewegelijkheid:*
  - In overleg met fysiotherapeut de lenigheid optimaliseren
  - Lenigheid onderhouden met rekoefeningen
- *T.a.v. training:*
  - Trainingsfrequentie opvoeren (7X pw)
  - Trainingsduur opvoeren (in de tweede periode van het jaar)

## 2008-2009

- *T.a.v. kracht:*
  - Onderhoudt basiskracht (cours stability)
  - Haltertraining en dan voornamelijk squat en goodmorning
- *T.a.v.snelheid:*
  - Onderhoudt basissnelheid
- *T.a.v uhv:*
  - Verder opbouwen en onderhouden van een goede aërobe basis
  - Specifieke uhv opvoeren
  - Vergroten Vo<sub>2</sub>max
  - Verhogen anaerobe drempel
- *T.a.v. coördinatie:*
  - Coördinatie onderhouden en verbeteren
- *T.a.v. techniek:*
  - Verbeteren cq onderhouden van de romphouding
  - Verbeteren cq onderhouden van de arm en schouder beweging
  - Reactiviteit onderhouden
  - Beenbeweging recht naar voren (onderhouden)
  - Leren techniek onder vermoeidheid te handhaven
- *T.a.v. lenigheid / bewegelijkheid:*
  - In overleg met fysiotherapeut de lenigheid optimaliseren
  - Lenigheid onderhouden met rekoefeningen
- *T.a.v. training:*
  - Trainingsduur opvoeren
  - Trainingsintensiteit opvoeren

## 2009-2010

- *T.a.v. kracht:*
  - Onderhoudt basiskracht (cours stability)
  - Analyseren krachttekort, daar het programma op aanpassen
  - Haltertraining onderhouden
- *T.a.v.snelheid:*
  - Onderhoudt basissnelheid
- *T.a.v uhv:*
  - Verder opbouwen van een goede aërobe basis
  - Specifiek uhv onderhouden, mogelijk opvoeren
  - Vergroten Vo<sub>2</sub>max
  - Verhogen anaerobe drempel
- *T.a.v. coördinatie:*
  - Coördinatie onderhouden en verbeteren
- *T.a.v. techniek:*
  - Verbeteren en/of onderhouden van de romphouding
  - Verbeteren en/of onderhouden van de arm en schouder beweging
  - Reactiviteit onderhouden
  - Beenbeweging onderhouden
- *T.a.v. lenigheid / bewegelijkheid:*
  - In overleg met fysiotherapeut de lenigheid optimaliseren
  - Lenigheid onderhouden met rekoefeningen
- *T.a.v. training:*

- Trainingsfrequentie opvoeren (8Xpw)

**Periodisering 2007-2008:**

Zie "Trainingsdoelen voor het komende jaar per periode"

**Specificiteit over 3 jaar:**

Hoe is de opbouw van algemene en specifieke training in 3 jaar.

**Trainingsdoelen en periodisering voor het komende jaar::**

Periode	van	tot	Trainingsdoelen
<b>VP1</b>	24-9	18-11	<p><i>T.a.v. kracht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanleren haltertechniek kniebuigen &amp; goodmorning</li> <li>• Onderhouden algemene kracht</li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetering van de looptechniek</li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten Vo2 max</li> <li>• Verhogen anaerobe drempel</li> <li>• Vergroten algemeen aeroob uhv</li> </ul> <p><i>T.a.v. coördinatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren coördinatie tussen armen, benen, lichaamshouding</li> </ul> <p><i>T.a.v. techniek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren arm/schouder beweging</li> <li>• Verbeteren beenbeweging</li> <li>• Verbeteren romphouding</li> </ul> <p><i>T.a.v. lenigheid / beweeglijkheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren lenigheid / beweeglijkheid in overleg met Bas</li> </ul> <p><i>T.a.v. training:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsfrequentie verantwoord opvoeren naar 7X pw</li> </ul>
<b>VP2</b>	19-11	30-12	<p><i>T.a.v. kracht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltertraining in kracht uhv / sub maximaal</li> <li>• Onderhouden algemene kracht</li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetering van de looptechniek</li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten Vo2 max</li> <li>• Verhogen anaerobe drempel</li> <li>• Vergroten algemeen aeroob uhv</li> </ul> <p><i>T.a.v. coördinatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren coördinatie tussen armen, benen, lichaamshouding</li> </ul> <p><i>T.a.v. techniek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren arm/schouder beweging</li> <li>• Verbeteren beenbeweging</li> <li>• Verbeteren romphouding</li> </ul> <p><i>T.a.v. lenigheid / beweeglijkheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren lenigheid / beweeglijkheid in overleg met Bas</li> </ul>
<b>VWP</b>	31-12	27-1	<p><i>T.a.v. kracht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltertraining kniebuigen &amp; goodmorning</li> <li>• Onderhouden algemene kracht</li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetering van de looptechniek</li> <li>• Snelheidstraining t.b.v. cross</li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren specifiek uhv</li> <li>• Onderhouden algemeen aeroob uhv</li> </ul>

			<i>T.a.v. coördinatie:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren coördinatie tussen armen, benen, lichaamshouding</li> </ul> <i>T.a.v. techniek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren arm/schouder beweging, beenbeweging, romphouding</li> </ul> <i>T.a.v. lenigheid / beweeglijkheid:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhouden lenigheid / beweeglijkheid in overleg met Bas</li> </ul>
<b>WP</b>	28-1	2-3	<i>T.a.v. kracht:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haltertraining kniebuigen &amp; goodmorning</li> <li>• Onderhouden algemene kracht</li> </ul> <i>T.a.v. snelheid:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbetering van de looptechniek</li> <li>• Snelheidstraining t.b.v. cross</li> </ul> <i>T.a.v. UHV:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren specifiek uhv</li> <li>• Onderhouden algemeen aerobisch uhv</li> </ul> <i>T.a.v. coördinatie:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren coördinatie tussen armen, benen, lichaamshouding</li> </ul> <i>T.a.v. techniek</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeteren arm/schouder beweging, beenbeweging, romphouding</li> </ul> <i>T.a.v. lenigheid / beweeglijkheid:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderhouden lenigheid / beweeglijkheid in overleg met Bas</li> </ul>
<b>OP</b>	3-3		•
<b>VP1</b>			•
<b>VP2</b>			•
<b>VWP</b>			•
<b>WP</b>			•
<b>OP</b>			•

### ***Trainingsmiddelen en methoden:***

<b>Periode</b>	<b>Trainingsmethoden / middelen</b>
<b>VP1</b>	<i>T.a.v. kracht:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichte haltertraining</li> <li>• Circuitvormen</li> <li>• Grond oefeningen</li> <li>• Heuveltraining</li> </ul> <i>T.a.v. snelheid:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnellingen op techniek</li> </ul> <i>T.a.v. UHV:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DL Z1 – Z3 tot maximaal 1u15'</li> <li>• Vaartspel</li> <li>• Minutenlopen: Z3-Z4</li> <li>• Interval extensief 600-2000 meter totale lengte max.8000 meter</li> <li>• Zoladztest als meetpunt</li> </ul> <i>T.a.v. coördinatie, techniek, lenigheid, beweeglijkheid:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horden ABC</li> <li>• Loopscholingsoefeningen</li> <li>• Rekoefeningen evt. i.o. met Bas</li> <li>• Versnellingslopen</li> </ul>
<b>VP2</b>	<i>T.a.v. kracht:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichte haltertraining</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Circuitvormen</i></li> <li>• <i>Grond oefeningen</i></li> <li>• <i>Heuveltraining</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Versnellingen op techniek tot max 90% Vmax.</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>DL Z1 – Z3 tot maximaal 1u15'</i></li> <li>• <i>Vaartspel</i></li> <li>• <i>Minutenlopen: Z3-Z4/5, combinatie lage zone met hogere zone training</i></li> <li>• <i>Interval extensief 600-2000 meter totale lengte max.8000 meter</i></li> <li>• <i>Interval extensief gecombineerd met intensief (bijv. 5X1000 + 5X400)</i></li> <li>• <i>Zoladztest als meetpunt</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. coördinatie, techniek, lenigheid, bewegelijkheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Horden ABC</i></li> <li>• <i>Loopscholingsoefeningen</i></li> <li>• <i>Rekoefeningen evt. i.o. met Bas</i></li> <li>• <i>Versnellingslopen</i></li> </ul>
<b>VWP</b>	<p><i>T.a.v. kracht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lichte haltertraining</i></li> <li>• <i>Grond oefeningen</i></li> <li>• <i>Heuveltraining</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Versnellingen op techniek tot 100% Vmax</i></li> <li>• <i>Tempolopen t.b.v. snelheid</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>DL Z1 – Z3 tot maximaal 60'</i></li> <li>• <i>Vaartspel</i></li> <li>• <i>Minutenlopen: Z3-Z4/5, combinatie lage zone met hogere zone training</i></li> <li>• <i>Interval extensief 600-2000 meter totale lengte max.8000 meter</i></li> <li>• <i>Interval extensief gecombineerd met intensief (bijv. 5X1000 + 5X400)</i></li> <li>• <i>Interval intensief</i></li> <li>• <i>Zoladztest als meetpunt</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. coördinatie, techniek, lenigheid, bewegelijkheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Horden ABC</i></li> <li>• <i>Loopscholingsoefeningen</i></li> <li>• <i>Rekoefeningen evt. i.o. met Bas</i></li> <li>• <i>Versnellingslopen</i></li> </ul>
<b>WP</b>	<p><i>T.a.v. kracht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lichte haltertraining</i></li> <li>• <i>Grond oefeningen</i></li> <li>• <i>Heuveltraining</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. snelheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Versnellingen op techniek tot 100% Vmax</i></li> <li>• <i>Tempolopen t.b.v. snelheid</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. UHV:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>DL Z1 – Z3 tot maximaal 60'</i></li> <li>• <i>Vaartspel</i></li> <li>• <i>Minutenlopen: Z3-Z4/5, combinatie lage zone met hogere zone training</i></li> <li>• <i>Interval extensief 600-2000 meter totale lengte max.8000 meter</i></li> <li>• <i>Interval extensief gecombineerd met intensief (bijv. 5X1000 + 5X400)</i></li> <li>• <i>Interval intensief</i></li> <li>• <i>Zoladztest als meetpunt</i></li> </ul> <p><i>T.a.v. coördinatie, techniek, lenigheid, bewegelijkheid:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Horden ABC</i></li> <li>• <i>Loopscholingsoefeningen</i></li> <li>• <i>Rekoefeningen evt. i.o. met Bas</i></li> <li>• <i>Versnellingslopen</i></li> </ul>

<b>OP</b>	•
<b>VP1</b>	•
<b>VP2</b>	•
<b>VWP</b>	•
<b>WP</b>	•
<b>OP</b>	•

### ***Omvang en intensiteit:***

In de VP 1 + 2 hebben wij het vooral te maken met omvang en een gemiddelde intensiteit. Wel zal de intensiteit iets hoger liggen dan het afgelopen seizoen. Dit i.v.m. dat je eigenlijk elk jaar steeds specifiek moet gaan trainen om vooruitgang te boeken.

Richting de wedstrijden zal de intensiteit stijgen en zal de omvang afnemen tot gemiddeld. Omvang wordt dan onderhouden.

### ***Afspraken:***

#### *Logboek*

Elke dag vul je hier in. Ook als je niet traint. 's Ochtends begin je met je ochtendhartslag. Hieraan kun je zien of je oververmoeid, overtraind, ziek bent. Dit doe je 1' nadat je wakker bent geworden. Verder vul je elke activiteit in die je die dag doet. Dan bedoel ik niet dat je naar school gefietst bent, maar eerder dat je bijvoorbeeld die dag met school gezwommen hebt of gevoetbald. Vul dan ook in of dit intensief was. Naast deze basisgegevens vul je natuurlijk de trainingsgegevens in. Hartslagen, tijden, afstanden, snelheden, gesteldheid, weer, hoe de training aanvoelde. Daarnaast houdt je de wedstrijdgegevens in.

Het logboek wordt iedere week ingeleverd bij mij, zodat ik kan kijken of er trainingen bijgesteld moeten worden of dat we dingen moeten bijstellen. Dit mag ook uiteraard per e-mail (graag zelfs)

#### *Tussentijdse evaluatie*

Om trainingen bij te stellen zullen we elk half jaar een tussentijdse evaluatie doen. We gaan dan even om de tafel zitten en bespreken hoe de afgelopen periode is verlopen.

#### *Jaarlijkse evaluatie*

Na het eerste jaar bekijken we of we onze doelstellingen hebben kunnen halen. We gaan dan onze doelstellingen aanpassen van de komende jaren.

#### *Aantal wedstrijden + wedstrijdschema*

Om een overzicht te krijgen op wedstrijden en een controle op het aantal wedstrijden wil ik dat je een wedstrijdschema opstelt. In principe 1 wedstrijd per maand.

#### *Blessures*

Denk aan blessurepreventie. Doe je krachtoefeningen. Houdt het logboek bij. Ga op tijd naar de masseur. Laat je regelmatig controleren door de fysio. Meld blessures of beginnende ongemakjes zo snel mogelijk en blijf er niet mee lopen. Wees voorzichtig met uitgaan. Probeer een topsportstatus te krijgen.

#### *Eetpatroon opstellen*

Houdt eens een maand lang een dagboek bij met alle dingen die je eet. Deel het in met ochtend, middag en avond. Hierbij schrijf je ook op als je iets snoept of chips eet. Hierbij krijg je misschien een goed overzicht van wat je eet en of je voldoende energie binnen krijgt. Mogelijk zouden we hier dan iets mee

kunnen doen om bijvoorbeeld naar een sportdiëtist te gaan. Deze geeft dan weer advies om misschien meer van het ene of minder van datgene te gaan eten. Voeding kan een prestatie positief beïnvloeden.

#### Dagpatroon opstellen

Net als bij het eetpatroon zou je eens een dagboek kunnen bijhouden hoe jij een dag doorkomt. Iedereen heeft een bepaald ritme. Het kan je helpen om een nog betere atleet te worden.