

Heel blijven = presteren

- Als meerkamper altijd tijd tekort

Trainingsbouwstenen

technieken

techniek start
techniek acceleratie
techniek sprint
techniek finish
techniek aanloop ver
techniek afzetcomplex ver
techniek in de lucht ver
techniek landing ver
techniek aanglij of draai kogel
techniek afstoot kogel
techniek aanloop hoog
techniek afzetcomplex hoog
techniek latpassage hoog
techniek start-eerste horde
techniek hordepassage
techniek tussen de horden
techniek draai discus
techniek afwerp discus
techniek aanloop pols
techniek presentatie pols
techniek afzetcomplex pols
techniek inrol-opsteek
techniek latpassage pols
techniek aanloop speer
techniek driepas speer
techniek afwerp speer
techniek lopen mila

techniek voorslaan
techniek trekken
techniek squat
techniek bankdrukken
techniek neck press

kracht

omvangtraining
krachtuithoudingsvermogen
maximaal kracht
power

explosieve kracht
reactieve kracht
maximaal kracht
power
krachtuithoudingsvermogen

romptraining

trainingsvormen

springen

volledig springen hoog
volledig springen ver
volledig springen pols
korte aanloop springen hoog
korte aanloop springen ver
korte aanloop springen pols
pols oefeningen op mat
pols oefeningen glijbakje
pols oefeningen op baan
lopen met de pols

turnen

diepspringen
hordesprongen
kuitkaatsen
hinken
loopsprongen
combinatiesprongen
stopsprongen
kickersprongen
opsprongen

werpen

kogel volledig
kogel volledig licht gewicht
kogel volledig zwaar gewicht
kogel plyometrisch
kogel standstoot
kogel met medicinbal
discus volledig
discus volledig licht gewicht
discus volledig zwaar gewicht
discus standworp
discus 1/2 draai
discus met werpstaven
speer volledig
speer volledig licht gewicht
speer plyometrich
speer aanloop oefeningen
speer 3-pas
speer 5-pas
speer 2-handig
speer met medicinbal

medicinbal werpen onderhands
medicinbal werpen uit nek
medicinbal werpen vanaf borst
medicinbal werpen tegen muur

lopen

sprint maximaal
sprint supramaximaal
sprint weerstand

lactisch vermogen
lactische capaciteit
alactisch vermogen
alactische capaciteit
aeroob vermogen

loopscholing
wisselsprints

hiphop

Heel blijven = presteren

- HOE?
- Algemene training: basis is belangrijk
- Variatie in de training
- Do's & Dont's

Heel blijven = presteren

- Volgorde van trainingsbouwstenen:
 - wedstrijdvolgorde
 - elkaar versterkende bouwstenen
 - conflicterende bouwstenen

Heel blijven = presteren

- Snelheid belangrijkste trainingsbouwsteen
 - snelheid = basis voor alle onderdelen
 - centraal in planning trainingsschema
- Welke onderdelen / trainingsbouwstenen versterken elkaar?
 - acceleratie dag na kracht
 - kogelstoten dag na kracht
 - sprint en verspringen
 - hoogspringen na kogelstoten (of juist andersom?)

Heel blijven = presteren

- “Gebodsregels en verbodsregels”
 - minimaal 36 uur tussen springonderdelen (tenzij ander been)
 - minimaal 72 uur tussen 2 snelheidsmomenten
 - minimaal 36 uur na kracht voor snelheid, liefst meer
 - minimaal 36 uur na de stofzuiger-oefening voor snelheid
 - geen snelheid na rustdag (eerst andere lichte training)
 - speerwerpen niet in dezelfde training als kogelstoten
 - minimaal 36 uur tussen speerwerpen en krachttraining voor het bovenlijf
 - hoogspringen binnen 36 uur na kracht is moeilijk!
 - sprint en verspringen
 - speerwerpen na polsstokhoogspringen ‘verboden’
 - discuswerpen na horden + lactische training is zeer moeilijk!

Heel blijven

=

presteren