



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Periodiseren van een atletiekseizoen: hoe te pieken op het juiste moment!

Door Robin van den Berg

Soort Theoriesessie

Doelgroep Junioren, Senioren

Niveau 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Deze workshop focust op de principes van trainingsplanning met behulp van macro- en microcyclus structuren. De concepten van macrocycli, die een heel seizoen bestrijken, en microcycli, die kortere periodes van enkele weken omvatten, om prestaties te optimaliseren. Met bekende voorbeelden zoals de periodisering volgens Madwejev en Kreer/Popov, wordt geïllustreerd hoe gestructureerde trainingsfases kunnen bijdragen aan een succesvolle voorbereiding. Hierbij wordt het belang van het afwisselen van intensiteit en volume in microcycli om zowel kracht als uithoudingsvermogen te ontwikkelen, evenals de toongevende elementen van herstel.

De deelnemers krijgen praktische inzichten in het opstellen van hun eigen macro- en microcycli, met aandacht voor piekperiodes voor belangrijke wedstrijden. Door interactieve oefeningen en het delen van persoonlijke ervaringen maken we het mogelijk om de theoretische kennis direct toe te passen. De workshop eindigt met een Q&A-sessie waarin deelnemers advies kunnen inwinnen over het integreren van periodiseringsmodellen in hun eigen trainingspraktijken.

Over Robin

Robin is trainer/coach van multitrackteam Amsterdam, specialisatie sprint/horden, hoogspringen & meerkamp. Al 35+ jaar coach van jeugd t/m senior, van nationaal tot internationaal niveau. Aanpak: Duurzame talentontwikkeling gericht op belastbaarheid verhogen om lange termijn doelen op een verantwoorde manier te behalen. Persoonlijke coach van onder andere Isabel van den Berg, 100/200/4x100, EK2025 (Rome), OS (Parijs), EK Apeldoorn, EKU23 (Bergen), WK (Tokio)

