



Periodisering voorbereiding wedstrijdseizoen

Door Eddy Kiemel

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Trainen voor wedstrijden betekent dat er perioden van training en perioden van wedstrijden zijn. Het doel is natuurlijk succesvolle wedstrijden. Maar hoe maak je de overgang van een goed trainingsblok naar een succesvolle wedstrijdperiode. Daarover ga ik mijn licht laten schijnen. Wetmatigheden zullen de revue passeren, maar ook de 'vrije' keuzes die we hebben als trainer. Hoe bouw je trainingen op richting de wedstrijdperiode. Hoe bouw je de wedstrijden op in het wedstrijdseizoen. Allemaal vragen die elke coach elke trainingsperiode weer moet beantwoorden. Is er één waarheid? Nee, dat niet. Er zijn immers vele afstanden, veel leeftijden en veel individuen. Maar er zijn wel veel antwoorden op veel vragen en die zou ik graag met jullie bespreken.

Over Eddy

Ik ben coach van Team4Mijl (www.team4mijl.nl), topteam uit Noord Nederland. Ik werk hier inmiddels ruim 25 jaar met atleten op (inter)nationaal van sprint tot en met marathon, met de nodige (inter)nationale medailles als gevolg. Deze "specialisatie" dwingt mij voortdurend met een brede blik te blijven kijken en tunnelvisie te voorkomen. Ik heb een passie voor het werken met mensen met passie. Samen het maximale uit de atleet halen, op individueel niveau. En dat is lang niet altijd de absolute top, maar vraagt wel om een eigen planning. Deze dagelijkse praktijk is ook het onderwerp voor mijn sessie van deze Looptrainersdag.

