

STRUCTUUR TRAININGEN COMPETITIE

- GROEP JEUGD ALGEMENE VORMING: 6-12 jaar

groep	dag	uur	aantal groepen	begeleiding
3^e kleuter kl 1^{ste} – 3^{de} lj	woensdag	16u-17u	2-3	1-2 trainers, stagiairs per groep
4^{de} – 6^{de} lj	woensdag	17u-18u	2-3	1-2 trainers, stagiairs per groep
Selectiegroep (4^{de} lj – 1^{ste} middelbaar)	vrijdag	18u30u-20u	1-2	1 trainer per groep

Trainingen op de piste

⇒ Principes:

- Trainers volgen het bestaande trainersjaarplan. Alle (inleiding tot) atletiekdisciplines worden evenwaardig gegeven.
- Toetreden tot de selectiegroep kan mits toestemming van de trainers. Het criterium hiervoor is dat de atleet meedoet aan wedstrijden en zich volledig inzet op training. De club moedigt dit aan. Meer info in document *trainingsreglement vrijdag en wedstrijdreglement*

- GROEP JEUGD ORIENTATIE: 13-15 jaar

groep	dag	uur	aantal groepen	begeleiding
Oriëntatie sprint	woensdag	18u-19u30	1	trainer sprint
	vrijdag	18u30-20u	1	trainer sprint
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer sprint of programma
Oriëntatie uithouding	woensdag	18u-19u30	1	trainer uithouding
	vrijdag	18u30-20u	1	trainer uithouding
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer uithouding of programma
Oriëntatie meerkamp	woensdag	18u-19u30	1	trainer meerkamp of gastdocent
	vrijdag	18u30-20u	1	trainer meerkamp of gastdocent
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer meerkamp of programma

Trainingen in de week op de piste, zondag in het bos

⇒ Principes:

- Oriëntatie wil zeggen dat de atleten gevormd worden als 'algemene atleet met oriëntatie naar een discipline', maar hij gaat zich niet specialiseren in één discipline. D.w.z. dat de trainer naast de hoofdiscipline ook nog andere disciplines op het programma zet. Bvb. de sprint trainer geeft regelmatig uithouding, verspringen,...
- Mits toelating van de trainers en ouders mogen atleten op jongere leeftijd overgaan naar de groep specialisatie
- Er wordt gestreefd naar 1 trainer die verantwoordelijkheid heeft over het totaalprogramma van zijn groep: deze trainer stelt alle trainingen op en zorgt tijdig voor vervanging indien hij afwezig is. Het is best dat de trainer min. 2 x per week zijn atleten ziet op training.
- De training in weekend is niet noodzakelijk begeleid door de reguliere trainer: de trainer verstuurt de training naar zijn atleten. Bij voorkeur wordt een mailgroep aangemaakt. De aanwezige trainer op zondag begeleidt de atleten in het bos.
- Eventueel is de woensdag training meer algemeen en worden groepen samen gevoegd.
- Elke groep bepaalt 2 x per jaar zijn wedstrijdoelen onder leiding van de hoofdtrainer. 1 à 2 wedstrijden worden gekozen om met de volledige groep te doen. Deelname aan andere wedstrijden wordt natuurlijk aangemoedigd.
- Structuur van elke training voor alle groepen: opwarming – stretching – techniek – training – uitlopen

GROEP SPECIALISATIE: vanaf 16 jaar

groep	dag	uur	aantal groepen	begeleiding
Specialisatie sprint	dinsdag	18u30-20u	1	trainer sprint
	Donderdag (in sporthal)	18u-19u30	1	trainer sprint
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer sprint of programma
Specialisatie uithouding	dinsdag	18u30-20u	1	trainer uithouding
	donderdag	18u30-20u	1	trainer uithouding
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer sprint of programma
Specialisatie meerkamp	dinsdag	18u30-20u	1	trainer meerkamp of gastdocent
	donderdag	18u30-20u	1	trainer meerkamp of gastdocent
	zondag	10u15-11u15	1 à 2	trainer sprint of programma

Trainingen in de week op de piste, zondag in het bos. Donderdag training spurt in sporthal

⇒ Principes:

- Het doel is om te presteren op wedstrijden in een specialisatie
- Trainer stelt individueel programma op per atleet
- Mits toelating van de trainers en ouders mogen atleten op jongere leeftijd overkomen naar de groep specialisatie
- De training in het weekend is niet noodzakelijk begeleid door de reguliere trainer: de trainer verstuurt de training naar zijn atleten. Bij voorkeur wordt een mailgroep aangemaakt. De aanwezige trainer op zondag begeleidt de atleten in het bos.