



## STAPPENPLAN OPBOUW VAN EEN MACRO

Bepaal op welk tijdstip je wil hebben dat atleten hun topprestatie leveren

- Het tijdstip wanneer je start met trainen (in het seizoen) tot en met het moment dat je in dat seizoen een topprestatie wil leveren noemen we een macro.
- Meestal heb je in een jaar 2 (jeugdathleten) of 3 (seniorathleten) macroplanningen.

Verdeel deze periode in kleinere periodes (3 à 6 weken) met een specifiek doel

- Deze periodes noemen we de meso's.
- Een meso bestaat meestal uit een aantal weken waar je de belasting opbouwt en eindigt meestal met een week waar je de belasting wat laten dalen (zodat je atleten terug "fris" kunnen starten aan de volgende meso).
- Voor jeugdathleten werken we in de meeste gevallen met een meso die uit 3- weken bestaat. Deze meso bestaat dan uit 2 weken met een toenemende belasting en eindigt met een rustigere week (deze meso noemen we ook wel eens 2-1).

In het algemeen kan je spreken van 4 soorten meso's

- a) Algemene opbouw  
In deze periode probeer je de algemene conditie terug op te bouwen.
- b) Specifieke opbouw  
In deze periode ga je al iets specifieker werken. De trainingsbelasting zowel naar volume als intensiteit is hier ook opmerkelijk hoger als in de vorige periode. In deze periode plaatsen we uiteraard ook al wedstrijden, maar trainen we niet specifiek voor deze wedstrijden.
- c) Wedstrijdperiode  
In deze periode werken we wedstrijdgericht. Het volume van de trainingen is nu dikwijls minder als in de vorige periode maar de intensiteit van de intensieve trainingen zal wel hoger liggen. Op het einde van deze periode valt je piekwedstrijd.
- d) Overgangsperiode  
Hier lasten we meestal een relatieve rustperiode in om terug fris (fysiek en mentaal) te starten aan de volgende macro.

## Opmerkingen

- Bij jeugdathleten werken we liefst met een lange macro (+/- 20-24 weken).
- Aan de opbouwfase (algemeen en specifiek) besteden we met jeugdathleten het meeste tijd. Dit doen we omdat aandacht besteden aan deze fases er voor zorgt dat we de atleten de nodige basis geven om later door te groeien naar seniorathleten (link met meerjarenplanning).
- Een wedstrijdperiode bij jeugdzwemmers bestaat meestal uit 1 à 2 meso's (3 à 5 weken).