



zwemfed

Van strategie naar succes

Een seizoen groeien in de topsportwerking



WIE BEN IK?

- Master Lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen, specialisatie training en coaching + educatieve master LO
- Professioneel zwemmer 2013-2017 (2x EJK finalist, 3x EK)
- Trainer TSZ (2017-2024); Hoofdtrainer (2019-2024)
- Assistent Proswimteam (2020-2024)
- Trainer Topsportschool (2023-...)



PUNTEN DIE WE VANDAAG BESPREKEN

- Onze trainingsgroep
- Algemeen jaarplan
- Cases: Zoé, Bere & Lukas
- Opvolging van atleten
- Punten om mee te nemen





Onze trainingsgroep

- Info groep (hoeveelheid, leeftijd, ...)
- Plan van aanpak (visie, normen, ...)

INFO GROEP

- 11 zwemmers (8 jongens, 3 meisjes)
- Range van leeftijd (2010-2007)
- Range van trainingsachtergrond
- Trainingsuren (8 a 9 zwem, 3 droog)

PLAN VAN AANPAK

- Mijn Visie
- Maken van een team
- Duidelijkheid (Waarden, Regels, verwachtingen)





Algemeen jaarplan

A goal without a plan is just a wish

Wk nr	Datum (ma)	Opmerking:	Ma	Me	Fase	# TE	Volume gepland	Km's gem.	Volume gerealiseerd	Km's #	Test Set	WED	MA AM	MA PM	DI AM	DI PM	WO AM	WO PM	DO AM	DO PM	VR AM	VR PM	ZA AM	ZA PM	ZO AM	ZO PM	
35	28/08/2023			1	OPSTART	3	11	3,3	10,0	-1,0																	
36	4/09/2023			2	ALG OPB	6	24	4,1	24,5	0,5			aer 1 : 4400		aer 1 : 4100		spr : 4000		aer 2 : 3900		aer 1 : 4100		aer 1 : 4000				
37	11/09/2023			2	ALG OPB	7	36	4,9	34,5	-1,5				aer 1 : 5100	anc : 4400	aer 1 : 5200	aer 1 : 5300		aer 2 : 5000		spr : 4500		aer 1 : 5000				
38	18/09/2023			2	ALG OPB	7	40	5,2	36,3	-3,7			aer 1 : 5700	aer 2 : 5700	anc : 4200		aer 1 : 5700		aer 3 : 5700		spr : 3800		aer 1 : 5500				
39	25/09/2023			3	ALG OPB	8	40	5,0	39,6	-0,4				aer 1 : 5600	spr : 4100	aer 1 : 5600	aer 1 : 5000		anc : 4600	aer 2 : 5400	aer 1 : 4300		aer 1 : 5000				
40	2/10/2023			3	ALG OPB	8	45	5,6	44,9	-0,1		400 m crit.		aer 1 : 5600	anc : 4400	aer 1 : 6200	aer 3 : 6500		aer 1 : 6100	aer 2 : 6200	spr : 4900		aer 1 : 5000				
41	9/10/2023			3	ALG OPB	8	40	5,1	41,1	1,1		Prov. Kamp.		aer 1 : 4900	aer 2 : 5400	spr : 4000	aer 1 : 5300		aer 1 : 5100	spr : 4000	aer 1 : 4500		wed : 2000	wed : 2000	wed : 2000	wed : 2000	
42	16/10/2023			4	ALG OPB	8	45	5,6	44,8	-0,2				aer 1 : 4400	anc : 5400	aer 1 : 6000	aer 1 : 7000		aer 2 : 6400	spr : 4600		aer 1 : 5500	aer 1 : 5500				
43	23/10/2023			4	ALG OPB	9	50	5,6	50,0	0,0				aer 1 : 6000	anc : 4500	aer 1 : 5500	aer 2 : 6500		aer 1 : 6000	spr : 5000	aer 3 : 6000	aer 1 : 5000	aer 1 : 5500				
44	30/10/2023	Herstvakantie		4	ALG OPB	9	55	6,1	55,0	0,0				aer 1 : 6000	aer 3 : 6500	anc : 5500	aer 1 : 7000		aer 1 : 6500	spr : 5000	aer 2 : 6000	aer 1 : 6000	aer 3 : 6500				
45	6/11/2023			4	ALG OPB	9	40	4,6	41,7	1,7		BK 25m		aer 1 : 4700	spr : 4400	aer 1 : 4900	aer 2 : 4600		aer 1 : 4300	spr : 4100	rec : 3500		wed : 2800	wed : 2800	wed : 2800	wed : 2800	
46	13/11/2023			5	SPEC OPB	8	45	5,5	43,8	-1,2				aer 1 : 4900	aer 2 : 6200	anc : 4900	aer 1 : 6000		aer 1 : 5800	spr : 4500	aer 3 : 6000		aer 1 : 5500				
47	20/11/2023			5	SPEC OPB	9	55	5,8	52,3	-2,7				aer 1 : 6000	anc : 5500	aer 1 : 6000	aer 3 : 6500		aer 1 : 7100	spr : 5000	aer 1 : 4000	aer 2 : 6200	aer 1 : 6000				
48	27/11/2023			5	SPEC OPB	9	60	6,1	55,0	-5,0				aer 1 : 6000	spr : 5500	aer 3 : 6000	aer 2 : 7000		aer 1 : 7000	spr : 5000	aer 3 : 6500	aer 1 : 6000	aer 1 : 6000				
49	4/12/2023			5	SPEC OPB	8	40	4,8	38,4	-1,6				aer 1 : 5300	anc : 4400	aer 1 : 5400	aer 2 : 5000		aer 1 : 4500		aer 1 : 4800	aer 1 : 4000	aer 1 : 5000				
50	11/12/2023			6	WED. SPEC	8	45	5,6	45,0	0,0			aer 1 : 5000		aer 2 : 5800		aer 1 : 5700		anc : 5000	aer 1 : 6000	aer 3 : 5500	aer 1 : 6000	aer 1 : 6000				
51	18/12/2023	Examens		6	WED. SPEC	9	50	5,4	49,0	-1,0			aer 1 : 6000	spr : 5000	aer 3 : 6000	aer 2 : 6000	aer 1 : 6000		aer 3 : 10000		aer 1 : 5000		aer 1 : 5000				
52	25/12/2023	Kerstvakantie		6	WED. SPEC	8	45	5,7	45,9	0,9				aer 1 : 5600	anc : 4000	aer 1 : 6100	aer 2 : 5800		aer 1 : 4400	aer 3 : 4100	aer 1 : 7100	spr : 4000	aer 1 : 5000				
1	1/01/2024	Kerstvakantie		7	WED. SPEC	8	45	5,6	44,4	-0,6		Pepermans				aer 1 : 5600	aer 1 : 6300	aer 3 : 5000	aer 1 : 6000	aer 2 : 5800	aer 1 : 7100	spr : 4000	aer 3 : 4600				
2	8/01/2024			7	WED. SPEC	8	40	4,9	39,1	-0,9				aer 1 : 5100	aer 3 : 4700	aer 1 : 5100	aer 2 : 5400		aer 1 : 4900	spr : 4400	anv : 4500		aer 1 : 5000				
3	15/01/2024			7	TAPER	11	30	2,8	31,0	1,0	100vs: 53,84/ 200vs: 157,99/ 100vl: 58,03/ 200vl: 211,68	FSC		aer 1 : 4000	anv : 3600	aer 1 : 3400	spr : 3000		rec : 2500		wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	
4	22/01/2024	Filmen op vrijdag		0	RUST	1	3	3,0	3	0,0											rec : 3000						
5	29/01/2024			8	ALG OPB	8	35	4,6	37,1	2,1				aer 1 : 4500	anc : 4000	aer 1 : 4000	aer 2 : 5500		aer 1 : 5000	spr : 4100	aer 1 : 5000		aer 1 : 5000				
6	5/02/2024			8	ALG OPB	8	43	5,5	43,6	0,6				aer 1 : 5500	anc : 5000	spr : 4000	aer 1 : 6700		aer 3 : 6300	aer 1 : 5000	aer 2 : 6100		aer 1 : 5000				
7	12/02/2024	Krokusvakantie		8	ALG OPB	6	20	5,9	35,6	15,6				aer 1 : 5500		anc : 5200		aer 1 : 6450		aer 1 : 6100		aer 1 : 6000		spr : 6300			
8	19/02/2024			9	SPEC OPB	8	40	5,1	40,6	0,6				aer 1 : 5000	spr : 4000	aer 2 : 6000	aer 1 : 6000		anc : 4500	aer 2 : 4900	aer 1 : 5000		aer 1 : 5200				
9	26/02/2024			9	SPEC OPB	9	45	5,2	47,2	2,2		Spr Brugge		aer 1 : 5000	aer 1 : 6000	spr : 4000	aer 3 : 5600		anc : 4500	aer 1 : 5000	aer 2 : 5500	aer 1 : 4800	aer 1 : 4800	wed : 2000			
10	4/03/2024			9	SPEC OPB	9	55	6,1	55,0	0,0				aer 1 : 6000	anc : 5000	aer 1 : 5900	aer 3 : 7000		aer 2 : 5900	aer 1 : 5600	aer 3 : 6500	aer 1 : 6100	aer 1 : 7000				
11	11/03/2024			9	SPEC OPB	9	45	4,7	42,3	-2,8				aer 1 : 5400	anc : 4450	aer 1 : 6000	aer 3 : 5000		aer 1 : 5000	spr : 4000	aer 2 : 5400	aer 1 : A	aer 1 : 7000				
12	18/03/2024			10	WED. SPEC	11	42	3,8	42,1	0,1	100vs: 53,75/ 200vl: 214,42	ADSR		aer 1 : 4900	aer 3 : 4000	aer 1 : 4000	aer 1 : 4500		aer 2 : 4500	spr : 4000	aer 1 : 4000		wed : 3100	wed : 3100	wed : 3000	wed : 3000	
13	25/03/2024			10	WED. SPEC	10	48	4,7	47,0	-1,0				aer 1 : 4000	spr : 4000	aer 2 : 5500	aer 1 : 6300		aer 3 : 6000		rec : 3000	spr : 4200	aer 1 : 5500	aer 3 : 3000	aer 1 : 5500		
14	1/04/2024	Paasvakantie		10	WED. SPEC	10	45	4,4	43,8	-1,2				aer 1 : 3000	aer 3 : 4600	aer 1 : 5500	aer 1 : 5800		aer 1 : 5000	spr : 4100	Anv : 3800	rec : 2500	aer 1 : 5000	spr : 4500			
15	8/04/2024	Paasvakantie		11	WED. SPEC	12	40	3,4	40,4	0,4	100vs: 53,34 / 100 vl: 56,51 / 200 vl: 219,54	AYISC	aer 1 : 4600	spr : 4000	Anv : 3500			aer 1 : 4100	aer 3 : 3500	aer 1 : 4700	spr : 4000		wed : 3000	wed : 3000	wed : 3000	wed : 3000	
16	15/04/2024			11	TAPER	11	30	2,8	30,5	0,5		BK open		aer 1 : 3500	aer 1 : 3500	Anv : 3000	aer 1 : 3000		rec : 2500		wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	wed : 2500	
17	22/04/2024			12	ALG OPB	4	17	4,3	12,6	-4,4							aer 1 : 4000		spr : 4100			aer 1 : 4500	aer 1 : A				
18	29/04/2024			12	ALG OPB	8	35	4,4	37,3	2,3		First		aer 1 : 4000	aer 1 : 4100	anc : 3800	aer 1 : 5300		spr : 4000	aer 3 : 5000	aer 1 : 5050		wed : 1500	wed : 1500	wed : 1500	wed : 1500	
19	6/05/2024			12	ALG OPB	8	43	5,4	37,6	-5,4				aer 1 : 5500	anc : 4500	aer 1 : 5400	aer 2 : 5400			aer 1 : 5500		aer 1 : 5300	aer 3 : 6000				
20	13/05/2024			13	SPEC OPB	9	50	5,6	49,1	-0,9				aer 1 : 5500	anc : 4500	aer 1 : 6000	aer 3 : 5800		aer 1 : 6300	spr : 4500	aer 1 : 6000	aer 2 : 5500	aer 1 : 5000				
21	20/05/2024			13	SPEC OPB	9	55	6,1	51,7	-3,3		Moesroen		wed : 5000	aer 1 : 6000	anc : 4500	aer 3 : 7000		aer 1 : 7000	aer 2 : 6900	aer 1 : 6000	spr : 3300	aer 1 : 6000				
22	27/05/2024			13	WED. SPEC	9	45	5,0	43,3	-1,7				aer 1 : 5000	aer 3 : 5200	aer 1 : 4900	aer 1 : 4900		aer 2 : 5300	spr : 4500	aer 1 : 5000	aer 3 : 3500	aer 1 : 5000				
23	3/06/2024			14	WED. SPEC	8	40	5,0	39,0	-1,0				aer 1 : 5200	aer 3 : 4400	aer 1 : 5000	aer 1 : 5500		Anv : 4100	aer 1 : 4800	spr : 4500		aer 1 : 5500				
24	10/06/2024			14	Recuperatie	8	40	5,0	35,8	-4,2		Comen Cup		aer 1 : 4500	aer 3 : 3800	aer 1 : 4000		ext : 3000	race name : 2500	Rec : 1500	wed : 3000	wed : 2500	wed : 3000	wed : 2500	wed : 3000	wed : 2500	
25	17/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	31,5	-13,5				Rec : 1500		aer 1 : 5000	aer 1 : 5100		spr : 4500		aer 1 : 5100	aer 2 : 5300	aer 1 : 5000				
26	24/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	45,1	0,1			aer 1 : 5500	anc : 4500	aer 1 : 6000	aer 2 : 5400	aer 2 : 6500		aer 3 : 4600			aer 1 : 5000		aer 1 : 3600	spr : 4000		
27	1/07/2024	Zomervakantie		15	ALG OPB	8	50	6,3	54,0	4,0			aer 1 : 5100	aer 3 : 3800	aer 1 : 5100	aer 2 : 5500	aer 1 : 6100		aer 3 : 6000	spr : 4000	aer 1 : 4300	aer 1 : 5600	aer 3 : 5000	ext : 3500			
28	8/07/2024			15	WED. SPEC	6	45	7,5	47,1	2,1			aer 1 : 5300	aer 3 : 4400	aer 2 : 5100	aer 1 : 4000	aer 3 : 4600		aer 1 : 4900	spr : 4000	aer 1 : 5100		Anv : 3200	ext : 3000	spr : 3500		
29	15/07/2024			16	WED. SPEC	7	40	5,7		-40,0				aer 3 : 4200	aer 1 : 5100	Anv : 3500	spr : 4000		aer 1 : 5100	Anv : 3500	aer 1 : 5000	spr : 3900	aer 1 : 5600				
30	22/07/2024			16	TAPER	7	30	4,3		-30,0		BK cat.		spr : 3000	Anv : 3500	aer 1 : 3900	aer 3 : 4000		Race name : 3000		wed : 3500	wed : 3500	wed : 3500	wed : 3500	wed : 3500	wed : 3500	



Wk nr	Datum (ma)	Opmerking:	Ma	Me	Fase	# TE	Volume gepland	Km's gem.	Volume gerealiseerd	Km's #	Test Set	WED	Aer 1	aer 2	aer 3	Spr	Anc	Aev	Anv	REC	CT	KT	HT	B	Z	A
35	28/08/2023			1	OPSTART	3	11	3,3	10,0	-1,0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	4/09/2023			2	ALG OPB	6	24	4,1	24,5	0,5			4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	11/09/2023			2	ALG OPB	7	36	4,9	34,5	-1,5			4	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	18/09/2023			2	ALG OPB	7	40	5,2	36,3	-3,7			3	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	25/09/2023			3	ALG OPB	8	40	5,0	39,6	-0,4			5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	2/10/2023			3	ALG OPB	8	45	5,6	44,9	-0,1		400 m crit.	4	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	9/10/2023			3	ALG OPB	8	40	5,1	41,1	1,1		Prov. Kamp.	4	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	16/10/2023			4	ALG OPB	8	45	5,6	44,8	-0,2			5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	23/10/2023			4	ALG OPB	9	50	5,6	50,0	0,0			5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
44	30/10/2023	Herstvakantie		4	ALG OPB	9	55	6,1	55,0	0,0			4	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	6/11/2023			4	ALG OPB	9	40	4,6	41,7	1,7		BK 25m	3	1	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
46	13/11/2023			5	SPEC.OPB	8	45	5,5	43,8	-1,2			4	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	20/11/2023			5	SPEC.OPB	9	55	5,8	52,3	-2,7			5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	27/11/2023			5	SPEC.OPB	9	60	6,1	55,0	-5,0			4	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	4/12/2023			5	SPEC.OPB	8	40	4,8	38,4	-1,6			6	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	11/12/2023			6	WED. SPEC	8	45	5,6	45,0	0,0			5	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
51	18/12/2023	Examens		6	WED. SPEC	9	50	5,4	49,0	-1,0			4	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
52	25/12/2023	Kerstvakantie		6	WED. SPEC	8	45	5,7	45,9	0,9			5	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1/01/2024	Kerstvakantie		7	WED. SPEC	8	45	5,6	44,4	-0,6		Pepermans	4	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
2	8/01/2024			7	WED. SPEC	8	40	4,9	39,1	-0,9			4	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
3	15/01/2024			7	TAPER	11	30	2,8	31,0	1,0	100vs: 53,84/ 200vs: 157,99/ 100vl: 58,03/ 200vl: 2.11,68	FSC	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
4	22/01/2024	Filmen op vrijdag		0	RUST	1	3	3,0	3	0,0			0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
5	29/01/2024			8	ALG OPB	8	35	4,6	37,1	2,1			5	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	5/02/2024			8	ALG OPB	8	43	5,5	43,6	0,6			4	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	12/02/2024	Krokusvakantie		8	ALG OPB	6	20	5,9	35,6	15,6			4	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	19/02/2024			9	SPEC.OPB	8	40	5,1	40,6	0,6			4	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	26/02/2024			9	SPEC.OPB	9	45	5,2	47,2	2,2		Spr Brugge	5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	4/03/2024			9	SPEC.OPB	9	55	6,1	55,0	0,0			5	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	11/03/2024			9	SPEC.OPB	9	45	4,7	42,3	-2,8			5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12	18/03/2024			10	WED. SPEC	11	42	3,8	42,1	0,1	100vs: 53,75/ 200vl: 2.14,42	ADSR	4	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
13	25/03/2024			10	WED. SPEC	10	48	4,7	47,0	-1,0			4	1	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
14	1/04/2024	Paasvakantie		10	WED. SPEC	10	45	4,4	43,8	-1,2			5	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
15	8/04/2024	Paasvakantie		11	WED. SPEC	12	40	3,4	40,4	0,4	100vs: 53,34 / 100 vl: 56,51/ 200 vl: 2.09,54	AYISC	3	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
16	15/04/2024			11	TAPER	11	30	2,8	30,5	0,5		BK open	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
17	22/04/2024			12	ALG OPB	4	17	4,3	12,6	-4,4			3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
18	29/04/2024			12	ALG OPB	8	35	4,4	37,3	2,3		First	4	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	6/05/2024			12	ALG OPB	8	43	5,4	37,6	-5,4			4	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	13/05/2024			13	SPEC.OPB	9	50	5,6	49,1	-0,9			5	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	20/05/2024			13	SPEC.OPB	9	55	6,1	51,7	-3,3		Moescroen	4	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	27/05/2024			13	WED. SPEC	9	45	5,0	43,3	-1,7			5	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	3/06/2024			14	WED. SPEC	8	40	5,0	39,0	-1,0			5	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
24	10/06/2024			14	Recuperatie	8	40	5,0	35,8	-4,2		Comen Cup	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
25	17/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	31,5	-13,5			4	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
26	24/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	45,1	0,1			4	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
27	1/07/2024	Zomervakantie		15	ALG OPB	8	50	6,3	54,0	4,0			5	1	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
28	8/07/2024			15	WED. SPEC	6	45	7																		

MEERJARENPLANNING VZF

Leeftijd	FASE Focus	groei per jaar	Optimale sporttechnische begeleiding	Selectie	Aantal trainingsweken/jaar	Gemiddelde tijdsbesteding / week	Aantal en lengte zwemtrainingen/week	Gemiddeld KM zwem / week	Gemiddeld KM zwem / jaar	Aantal en lengte landtrainingen voor zwemtraining/week	Aantal en lengte landtrainingen of andere sporten/week	Aantal en lengte krachttrainingen/week	Aantal Wedstrijddagen	Landtraining en krachttraining	Zwemtechniek	Fysiologie	Mentaal
Fase 1: Active START																	
M 0-3 J 0-3	1. Plezier beleven (in het water) 2. Algemene motorische vorming 3. Algemene watergewinning		Initiator											Algemene basisvaardigheden	Algemene watergewinning		
Fase 2: FUNDamentals																	
M 4-6 J 4-6	1. Plezier beleven in het zwemmen 2. Ontwikkelen motorische basisvaardigheden 3. Specifieke watergewinning 4. Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen 5. Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen 6. Eerste beginselen van wedstrijdzwemmen via PACO-zwemfeesten of clubkampioenschappen	4-6 cm	Initiator		32	3u	2x 45m 1u30m				2x 45m 1u30m			Motorische basisvaardigheden	Specifieke watergewinning Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen	Basisontwikkeling	Basisontwikkeling
M 7-8 J 7-8					37	5u	3x 60m 3u				2x 60m 2u		2-6/jr				
Fase 3: Train TECHNIQUE																	
M 9 J 9	1. Plezier houden in het zwemmen 2. Ontwikkelen landtrainingen 3. Gevordere vaardigheden en stuwvormen in het zwemmen 4. Vervolmaken technieken genormeerde zwemslagen 5. Aanvang ontwikkeling aeroob metabolisme + snelheid 6. PACO-zwemfeesten of zwemwedstrijden als onderdeel van het trainingsproces	4-6 cm	Instructeur B		37	7u	1x 60m 2x 90m 4u	6	200	3x 20m 1u	2x 60m 2u		6/jr	Bewegelijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid Algemene lenigheid Initiatie corestability Letselfpreventie	Gevordere vaardigheden en stuwvormen Vervolmaken technieken genormeerde zwemslagen	Aanvang ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid	Beginse en mentale basisvaardigheden
M 10 J 10-11					40	8u	2x 60m 2x 90m 5u	9	350	3x 20m 1u	2x 60m 2u		1/mnd				
M 11 J 12					45	10u	1x 60m 4x 90m 7u	14	600	3x 20m 1u	2x 60m 2u		1/mnd				
Fase 4: Train to TRAIN																	
M 12-13 J 13-14	1. Ambitie in het zwemmen ontdekken 2. Maximalisatie van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen 3. Introductie krachttraining (vanaf leeftijd TdT afh van ontwikkeling) 4. Stijlvastheid technieken genormeerde zwemslagen 5. Ontwikkelen aerobe capaciteit/snelheid + beperkte initiatie anaerobe trainingsvormen 6. Pieken naar 2 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen	AP-IV: 8-12 cm APHW +1: 2-4 cm	Trainer B	FT	45	13u	4x 90m 2-3x 120m 10u-12u	25	1200	3x 20m 1u	2x 60m 2u		1-2/mnd 200 wis/400 vs	Bewegelijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid Algemene en specifieke lenigheid Corestability Letse preventie Krachttraining: basisontwikkeling kan vanaf leeftijd TdT	Stijlvastheid technieken genormeerde zwemslagen Ontwikkeling persoonlijke stijl(en) vanaf leeftijd TdT	Ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid Initiatie anaerobe trainingsvormen	Ontwikkeling mentale basisvaardigheden
M 14-15 J 15-16				TdT	46	18-22u	7-8x 120m 14-16u	35	1600	6x 20m 2u	2x 60m 2u	2x 60m 2u	1-2/mnd + 2x/jr 3-5/mnd				
Fase 5: Train to COMPETE																	
M 16-17 J 17-18	1. Studie aanpassen aan (bijna) voltijds sportprogramma 2. Onderhoud van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen 3. Ontwikkelen kracht door krachttraining 4. Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen + ontwikkelen persoonlijke stijl 5. Verdere ontwikkeling aerobe capaciteit/snelheid + gedoseerd ontwikkelen anaerobe capaciteit 6. Pieken naar 2-3 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen	APHV+2/3: < 2 cm	Trainer A	JT	47	22-28u	8-10x 120m 16-20u	35-45	1600-2100	6x 20-30m 2-3u	2x 60m 2u	2x90m 3u	1-2/mnd + 2-4x/jr 3-5/mnd	Fysieke activiteiten met link naar het zwemmen Algemene en specifieke lenigheid Gevordere corestability Letselfpreventie Krachttraining: basis + spierontwikkeling	Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen Ontwikkelen persoonlijke stijl(en)	Ontwikkeling aeroob metabolisme en snelheid Gedoseerd ontwikkelen anaerob metabolisme	Verfijn mentale basisvaardigheden
Fase 6: Compete to WIN																	
D 18+ H 19+	1. Topsport zwemmen op de eerste plaats 2. Afstand- en slagspecialisatie 3. Maximalisering fysieke/technische/fysiologische/mentale/tactische vaardigheden door individualisering van alle trainingsonderdelen 4. Doelstelling finales en medailles op EK, WK, OS	< 1cm volg-oeid	Trainer A	BG Elite	48	25u+	9-11x 120 mn 18-22u			Individueel te bepalen				Fysieke activiteiten op basis van individuele noden Algemene en specifieke lenigheid Gevordere corestability Letselfpreventie Krachttraining: (sub)maximale krachttraining, snelkracht en explosiviteit	Afstand- en slagspecialisatie Perfectioneren persoonlijke stijl(en)	Afstand- en slagspecialisatie Optimaliseren fysiologisch evenwicht	Mentale vaardigheden om te presteren op topniveau

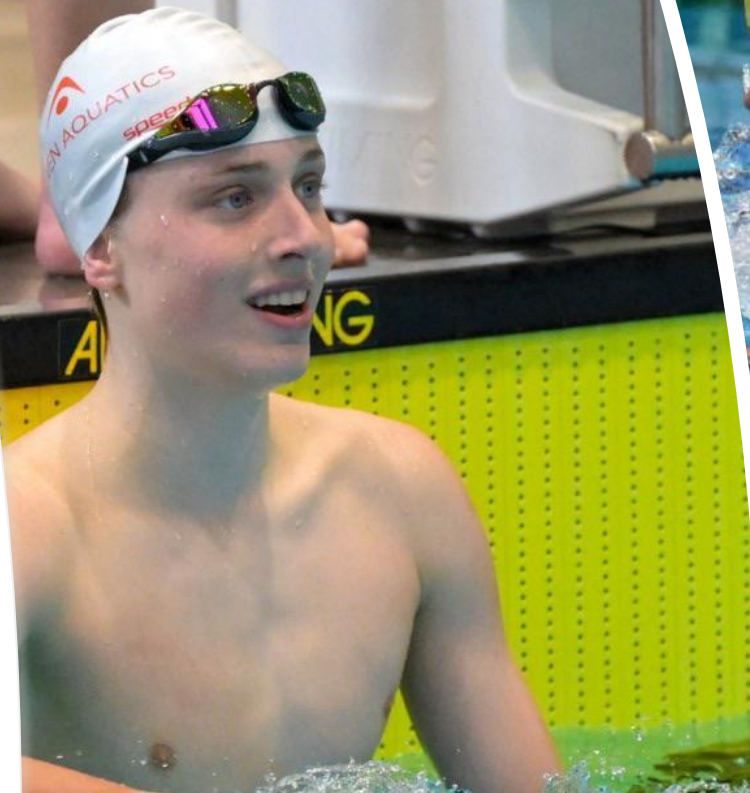
EIGEN DOELEN & GROEICURVE

- SWOT- analyse
- Niet enkel groei van je atleten verwachten maar ook van jezelf



Cases: Zoé, Bere & Lukas

- Zoé (2010) - BJK
- Bere (2008) - Comen Cup
- Lukas (2007) - EJK



CASES

- Doelen op regelmatige basis
- Omgang met stress
- Differentiatie in trainingsprogramma
- Seizoen verloop
- Progressie curves
- Voorbeeldtrainingen
- Wedstrijdanalyse (Lukas)



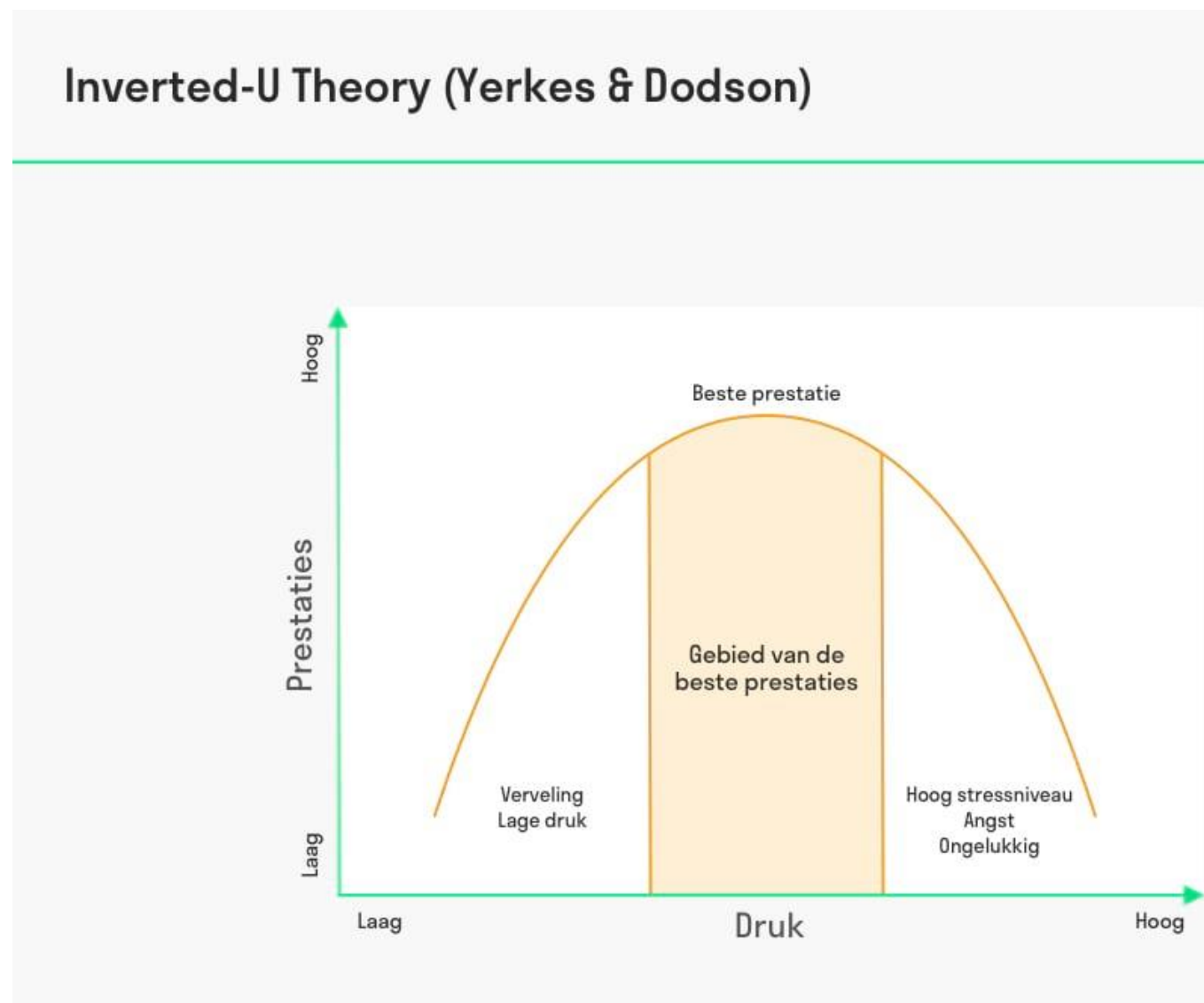
DOELEN OP REGELMATIGE BASIS

- Doelen begin seizoen
- Doelen richting kampioenschappen
- Persoonsgebonden/ verbeterpunten / eigen doelen
- Evalueren! + doelen bijsturen
- Presteren op piekwedstrijden, niet enkel plaatsen

WAERNIERS, Bere	2008	00:00,00	2024																
Wedstrijdnummers	PR start seizoen	Richttijd selectie	% tot richttijd selectie	Richttijd EJK	% tot EJK	Doel	% tot Doel	Tijd tot Doel	Persoonsgebonden doel	Verbeterpunten Race	Eigen doel							Evaluatie Persoonsgebonden doel	Evaluatie Race
100 vs	00:54,63	00:53,27	-0,71%	00:51,39	2,92%	00:53,0	-0,21%		1. Op voorhand bespreken welke wedstrijd focus hebben 2. Duidelijk scheppen naar het weekend toe en verwachtingen van zichzelf - niet onderdoen voor anderen	Vs: minder tijd verliezen bij kpt + niet anticiperen (freq dalen) / Vl: kpt is hoog en traag + 27 laag op, 2de 50 moet 29 laag tot half blijven ; Laatste 100: 29 hoog of 30 laag	Sneller starten op sommige nummers / kpt te verbeteren / slag constant houden doorheen heel de race / sneller starten met uitzwemmen / 1,55 hoog						Er was duidelijk welke races prioriteit hadden tijdens dit weekend, ook mede door een zeer goede prestaties tijdens de ZOLA een week voordien. Laat zich nog veel beïnvloeden door moeder. Enorm getalenteerde zwemmer.	Frequentie voor keerpunten dalen niet meer, het keerpunt op zich blijft een werkpunt! Enorme stap gezet in vlinder, mede door voldoende te draaien op training. Geen specifieke sprint voorbereiding gedaan (vooral 200 paces) en wel enorme sprong op de 100 vs.	
200 vs	02:00,25	01:57,48	-0,07%	01:52,66	4,21%	01:56,5	0,77%	00:00,90											
400 vs	04:17,06	04:09,85	0,45%	03:59,37	4,85%	04:08,0	1,20%	00:02,98											
100 vl	01:00,09	00:56,75	-0,42%	00:55,19	2,39%	00:57,5	-1,72%												
200 vl	02:23,39	02:07,88	1,30%	02:04,41	4,12%	02:10,0	-0,35%												
BAETEN, Lukas	2007	00:00,00	2024																
Wedstrijdnummers	PR start seizoen	Richttijd selectie	% tot richttijd selectie	Richttijd EJK	% tot EJK	Doel	% tot Doel	Tijd tot Doel	Persoonsgebonden doel	Verbeterpunten Race	Eigen doel							Evaluatie Persoonsgebonden doel	Evaluatie Race
100 ss	01:07,05	01:04,15	-0,20%	01:04,05	-0,05%	01:05,0	-1,51%		1. Aan race plan houden vanaf begin weekend	SS: langer wachten vl kick + lager blijven tijdens kpt + 31 a 31,5 op 35 hoog 36 constant	kpt sneller / 1,05,0/ limiet eijk 200 / meer power bij catch kunnen genereren						Enorme verbetering van alle factoren. Topsporter in spē. Hij weet wat te doen wanneer tijdens de trainingen, maar ook tijdens wedstrijdweekends. Tijdens de race nog altijd moeilijk om vanaf de eerste x alles perfect uit te voeren.	Voor momenteel met zijn kunnen de perfecte races gedaan. Bij de 200m de laatste 10 meter de frequentie verhoogd, als hij dit niet had gedaan was dit een 2,18 geweest.	
200 ss	02:25,63	02:20,37	-0,89%	02:19,95	-0,59%	02:19,0	0,09%	00:00,13											
VERVLOET, Zoé	2010	00:00,00	2024																
Wedstrijdnummers	PR start seizoen	Richttijd selectie	% tot richttijd selectie	Richttijd EJK	% tot EJK	Doel	% tot Doel	Tijd tot Doel	Persoonsgebonden doel	Verbeterpunten Race	Eigen doel							Evaluatie Persoonsgebonden doel	Evaluatie Race
100 vs	01:03,90	01:00,61	2,61%	00:57,23	8,67%	01:00,0	3,65%	00:02,19	onder controle houden -> vertrouwen in eigen kunnen 2. 2de delen van de race durven doorduwen en andere niet de kans geven om terug te	Races starten na eerste 50's - leren diepgaan voor langere duur - keerpunten durven inzetten, niet afremmen	droogopwarming kan beter / stress beheersing blijft een werkpunt / eetpatroon tijdens wedstrijd kan nog verfijnd worden --> pasta pasta pasta... / 2 10/						Stress meer onder controle dan bij de Flanders. Zoé heeft een heel moeilijke periode achter de rug zowel fysiek (het blijven groeien) als mentaal (een jaar proberen inhalen). Op training zien we vaak een veel betere/fysiek sterkere Zoé dan op wedstrijden.	Voormiddag races zijn te slordig en niet maximaal naar mijn mening. Finale van de 200 wissel was goed, maar de enige.	
200 vs	02:17,80	02:12,61	0,99%	02:04,18	7,84%	02:10,0	3,02%	00:03,92											
400 vs	04:51,8	04:42,20	0,96%	04:21,78	8,83%	04:39,0	2,11%	00:05,90											
100 rg	01:15,15	01:07,37	6,52%	01:03,75	12,56%	01:09,0	4,00%	00:02,76											
200 rg	02:37,34	02:27,90	4,20%	02:18,32	11,42%	02:28,0	4,13%	00:06,11											
200 ws	02:35,00	02:28,02	0,91%	02:20,20	6,53%	02:28,0	0,92%	00:01,36											

OMGANG MET STRESS

- Verschillend in periodes van het seizoen (begin, wedstrijden, examens, ...)
- Leer je atleet kennen = praten
- Vinden wat klikt voor de zwemmer, wat is de drijfveer



DIFFERENTIATIE IN TRAININGSPROGRAMMA

- Grote lijnen hetzelfde (aer 1, aer 2)
- Plan richting piekwedstrijden (opgedeeld in 2 groepen)
- Duidelijk maken aan zwemmers waarom ze iets anders doen



Wk nr	Datum (ma)	Opmerking:	Ma	Me	Fase	# TE	Volume gepland	Km's gem.	Volume gerealiseerd	Km's #	Test Set	WED	MA AM	MA PM	DI AM	DI PM	WO AM	WO PM	DO AM	DO PM	VR AM
35	28/08/2023			1	OPSTART	3	11	3,3	10,0	-1,0											
36	4/09/2023			2	ALG OPB	6	24	4,1	24,5	0,5			aer 1 4400		aer 1 4100		spr 4000		aer 2 3900		aer 1 4100
37	11/09/2023			2	ALG OPB	7	36	4,9	34,5	-1,5				aer 1 5100	anc 4400	aer 1 5200	aer 1 5300		aer 2 5000		spr 4500
38	18/09/2023			2	ALG OPB	7	40	5,2	36,3	-3,7			aer 1 5700	aer 2 5700	anc 4200		aer 1 5700		aer 3 5700		spr 3800
39	25/09/2023			3	ALG OPB	8	40	5,0	39,6	-0,4				aer 1 5600	spr 4100	aer 1 5600	aer 1 5000		anc 4600	aer 2 5400	aer 1 4300
40	2/10/2023			3	ALG OPB	8	45	5,6	44,9	-0,1		400 m crit.		aer 1 5600	anc 4400	aer 1 6200	aer 3 6500		aer 1 6100	aer 2 6200	spr 4900
41	9/10/2023			3	ALG OPB	8	40	5,1	41,1	1,1		Prov. Kamp.		aer 1 4900	aer 2 5400	spr 4000	aer 1 5300		aer 1 5100	spr 4000	aer 1 4500
42	16/10/2023			4	ALG OPB	8	45	5,6	44,8	-0,2				aer 1 4400	anc 5400	aer 1 6000	aer 1 7000		aer 2 6400	spr 4600	
43	23/10/2023			4	ALG OPB	9	50	5,6	50,0	0,0				aer 1 6000	anc 4500	aer 1 5500	aer 2 6500		aer 1 6000	spr 5000	aer 3 6000
44	30/10/2023	Herstvakantie		4	ALG OPB	9	55	6,1	55,0	0,0				aer 1 6000	aer 3 6500	anc 5500	aer 1 7000		aer 1 6500	spr 5000	aer 2 6000
45	6/11/2023			4	ALG OPB	9	40	4,6	41,7	1,7		BK 25m		aer 1 4700	spr 4400	aer 1 4900	aer 2 4600		aer 1 4300	spr 4100	rec 3500
46	13/11/2023			5	SPEC OPB	8	45	5,5	43,8	-1,2				aer 1 4900	aer 2 6200	anc 4900	aer 1 6000		aer 1 5800	spr 4500	aer 3 6000
47	20/11/2023			5	SPEC OPB	9	55	5,8	52,3	-2,7				aer 1 6000	anc 5500	aer 1 6000	aer 3 6500		aer 1 7100	spr 5000	aer 1 4000
48	27/11/2023			5	SPEC OPB	9	60	6,1	55,0	-5,0				aer 1 6000	spr 5500	aer 3 6000	aer 2 7000		aer 1 7000	spr 5000	aer 3 6500
49	4/12/2023			5	SPEC OPB	8	40	4,8	38,4	-1,6				aer 1 5300	anc 4400	aer 1 5400	aer 2 5000		aer 1 4500		aer 1 4800
50	11/12/2023			6	WED. SPEC	8	45	5,6	45,0	0,0			aer 1 5000		aer 2 5800		aer 1 5700		anc 5000	aer 1 6000	aer 3 5500
51	18/12/2023	Examens		6	WED. SPEC	9	50	5,4	49,0	-1,0			aer 1 6000	spr 5000	aev 6000	aer 2 6000	aer 1 6000		aer 3 10000		aer 1 5000
52	25/12/2023	Kerstvakantie		6	WED. SPEC	8	45	5,7	45,9	0,9				aer 1 5600	anc 4000	aer 1 6100	aer 2 5800		aer 1 4400	aev 4100	aer 1 7100
1	1/01/2024	Kerstvakantie		7	WED. SPEC	8	45	5,6	44,4	-0,6		Pepermans			aer 1 5600	aer 1 6300	aev 5000	aer 1 6000	aer 2 5800	aer 1 7100	
2	8/01/2024			7	WED. SPEC	8	40	4,9	39,1	-0,9				aer 1 5100	aev 4700	aer 1 5100	aer 2 5400		aer 1 4900	spr 4400	anv 4500
3	15/01/2024			7	TAPER	11	30	2,8	31,0	1,0	100vs: 53,84 / 200vs: 157,99 / 100vl: 58,03 / 200vl: 211,68	FSC		aer 1 4000	anv 3600	aer 1 3400	spr 3000		rec 2500		wed 2500
4	22/01/2024	Filmen op vrijdag		0	RUST	1	3	3,0	3	0,0											rec 3000
5	29/01/2024			8	ALG OPB	8	35	4,6	37,1	2,1				aer 1 4500	anc 4000	aer 1 4000	aer 2 5500		aer 1 5000	spr 4100	aer 1 5000
6	5/02/2024			8	ALG OPB	8	43	5,5	43,6	0,6				aer 1 5500	anc 5000	spr 4000	aer 1 6700		aer 3 6300	aer 1 5000	aer 2 6100
7	12/02/2024	Krokusvakantie		8	ALG OPB	6	20	5,9	35,6	15,6				aer 1 5500		Anc 5200		aer 1 6450		aer 1 6100	
8	19/02/2024			9	SPEC OPB	8	40	5,1	40,6	0,6				aer 1 5000	spr 4000	aer 2 6000	aer 1 6000		anc 4500	aer 2 4900	aer 1 5000
9	26/02/2024			9	SPEC OPB	9	45	5,2	47,2	2,2		Spr Brugge		aer 1 5000	aer 1 6000	spr 4000	aer 3 5600		anc 4500	aer 1 5000	aer 2 5500
10	4/03/2024			9	SPEC OPB	9	55	6,1	55,0	0,0				aer 1 6000	anc 5000	aer 1 5900	aer 3 7000		aer 2 5900	aer 1 5600	aer 3 6500
11	11/03/2024			9	SPEC OPB	9	45	4,7	42,3	-2,8				aer 1 5400	anc 4450	aer 1 6000	aer 3 5000		aer 1 5000	spr 4000	aer 2 5400
12	18/03/2024			10	WED. SPEC	11	42	3,8	42,1	0,1	100vs: 53,75 / 200vl: 214,42	ADSR		aer 1 4900	aev 4000	aer 1 4000	aer 1 4500		aer 2 4500	spr 4000	aer 1 4000
13	25/03/2024			10	WED. SPEC	10	48	4,7	47,0	-1,0				aer 1 4000	spr 4000	aer 2 5500	aer 1 6300		aer 3 6000		
14	1/04/2024	Paasvakantie		10	WED. SPEC	10	45	4,4	43,8	-1,2				aer 1 3000	aev 4600	aer 1 5500	aer 1 5800		aer 1 5000	spr 4100	Anv 3800
15	8/04/2024	Paasvakantie		11	WED. SPEC	12	40	3,4	40,4	0,4	100vs: 53,34 / 100 vl: 56,51 / 200 vl: 209,54	AYISC	aer 1 4600	spr 4000	Anv 3500		aer 1 4100	aer 3 3500	aer 1 4700	spr 4000	
16	15/04/2024			11	TAPER	11	30	2,8	30,5	0,5		BK open		aer 1 3500	Aer 1 3500	Anv 3000	Aer 1 3000		rec 2500		wed 2500
17	22/04/2024			12	ALG OPB	4	17	4,3	12,6	-4,4							aer 1 4000		spr 4100		
18	29/04/2024			12	ALG OPB	8	35	4,4	37,3	2,3		First		aer 1 4000	Aer 1 4100	Anc 3800	Aer 1 5300		spr 4000	Aer 3 5000	aer 1 5050
19	6/05/2024			12	ALG OPB	8	43	5,4	37,6	-5,4				aer 1 5500	Anc 4500	Aer 1 5400	Aer 2 5400			Aer 1 5500	
20	13/05/2024			13	SPEC OPB	9	50	5,6	49,1	-0,9				Aer 1 5500	Anc 4500	Aer 1 6000	Aer 3 5800		Aer 1 6300	spr 4500	Aer 1 6000
21	20/05/2024			13	SPEC OPB	9	55	6,1	51,7	-3,3		Moescroen		Wed 5000	Aer 1 6000	Anc 4500	Aer 3 7000		Aer 1 7000	Aer 2 6900	Aer 1 6000
22	27/05/2024			13	WED. SPEC	9	45	5,0	43,3	-1,7				Aer 1 5000	Aer 3 5200	Aer 1 4900	Aer 1 4900		aer 2 5300	spr 4500	Aer 1 5000
23	3/06/2024			14	WED. SPEC	8	40	5,0	39,0	-1,0				Aer 1 5200	Aer 3 4400	aer 1 5000	aer 1 5500		Anv 4100	aer 1 4800	spr 4500
24	10/06/2024			14	Recuperatie	8	40	5,0	35,8	-4,2		Comen Cup		Aer 1 4500	Aer 3 3800			ext 3000	race name 2500	Rec 1500	wed 3000
25	17/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	31,5	-13,5				Rec 1500		Aer 1 5000	Aer 1 5100		spr 4500		Aer 1 5100
26	24/06/2024			15	ALG OPB	9	45	5,0	45,1	0,1			Aer 1 5500	Anc 4500	Aer 1 6000	Aer 2 5400	Aer 2 6500		Aev 4600		
27	1/07/2024	Zomervakantie		15	ALG OPB	8	50	6,3	54,0	4,0			aer 1 5100	aev 3800	aer 1 5100	aer 2 5500	aer 1 6100		Aer 3 6000	spr 4000	Aer 1 4300
28	8/07/2024			15	WED. SPEC	6	45	7,5	47,1	2,1			Aer 1 5300	Aev 4400	Aer 2 5100	Aer 1 4000	Aev 4600		Aer 1 4900	spr 4000	Aer 1 5100
29	15/07/2024			16	WED. SPEC	7	40	5,7		-40,0				Aer 3 4200	Aer 1 5100	Anv 3500	spr 4000		Aer 1 5100	Anv 3500	Aer 1 5000

SEIZOEN VERLOOP ZOÉ, BERE & LUKAS



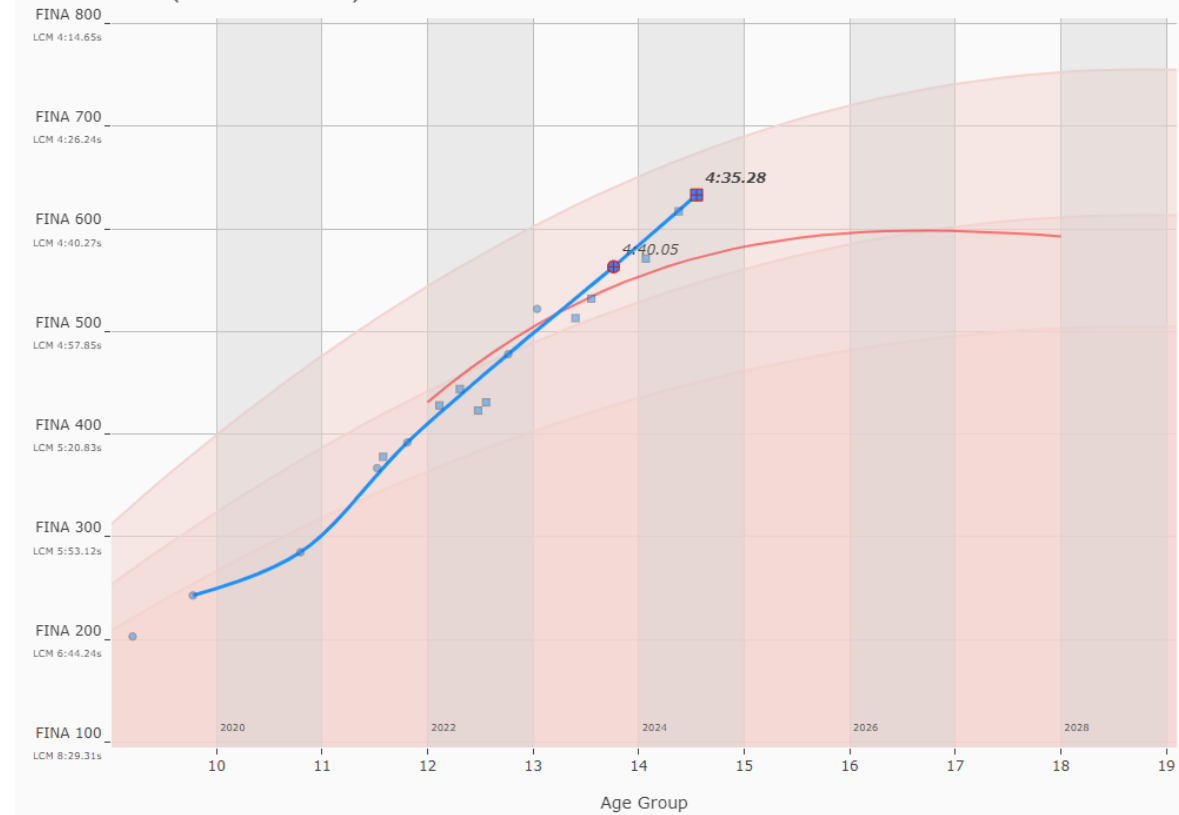
Progressie curves



PROGRESSIE ZOÉ 400 VS

400m Freestyle

Course ALL (25m and 50m)



02:15,00

02:58,20

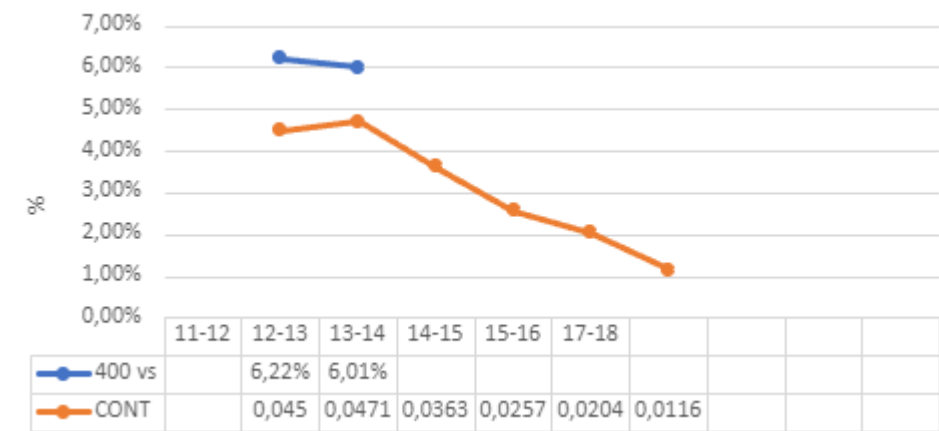
03:41,40

04:24,60

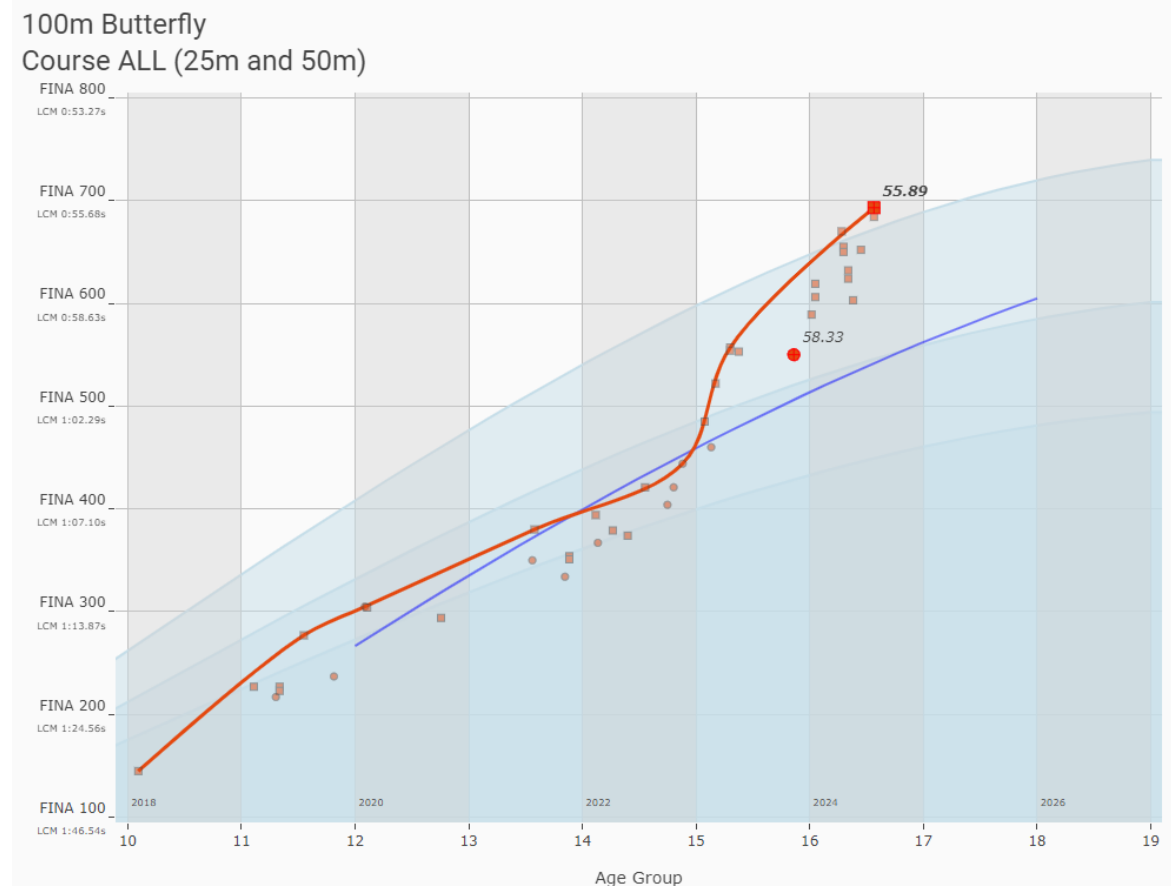
05:07,80

05:51,00

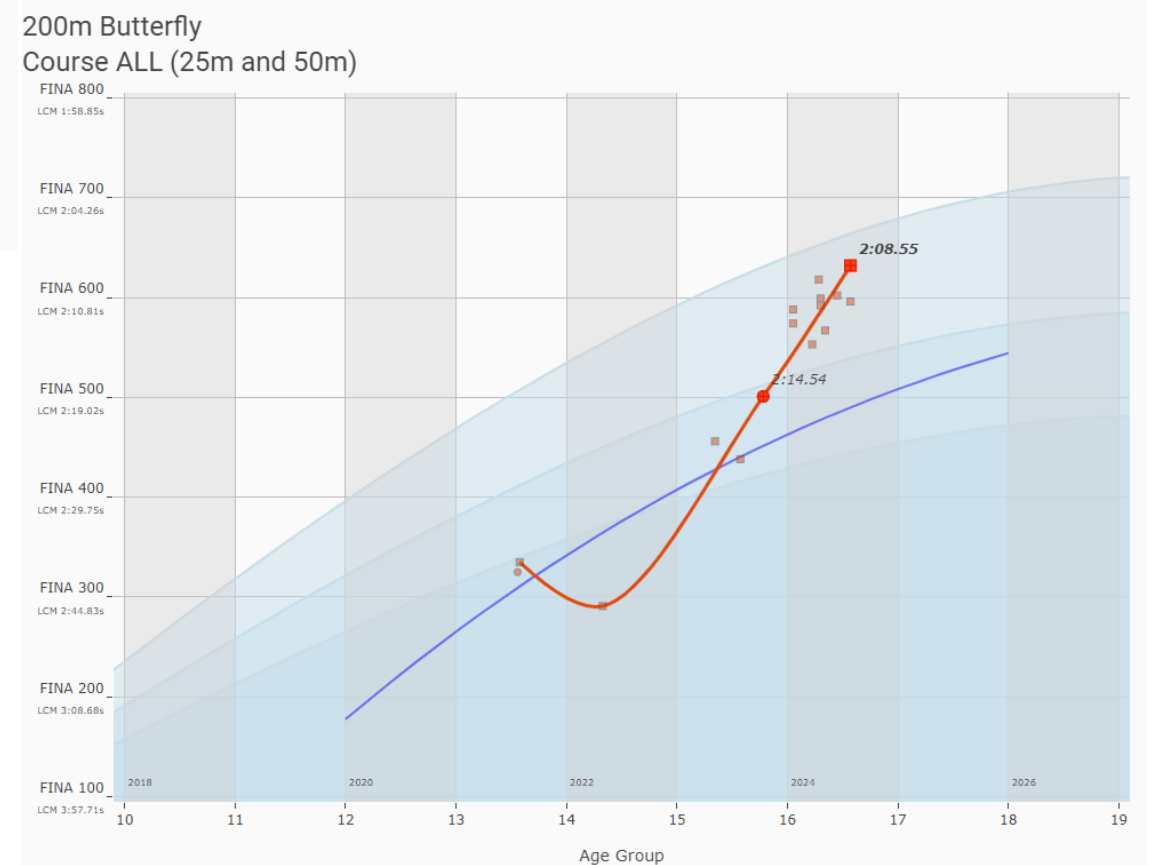
	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17-18				
400 vs	05:09,96	04:51,82	04:35,28							
CONT	05:05,08	04:52,36	04:42,20	04:37,11	04:32,03	04:21,86				
MOND	04:57,48	04:45,09	04:35,17	04:30,21	04:25,25	04:15,34				



PROGRESSIE BERE 100 & 200 VL

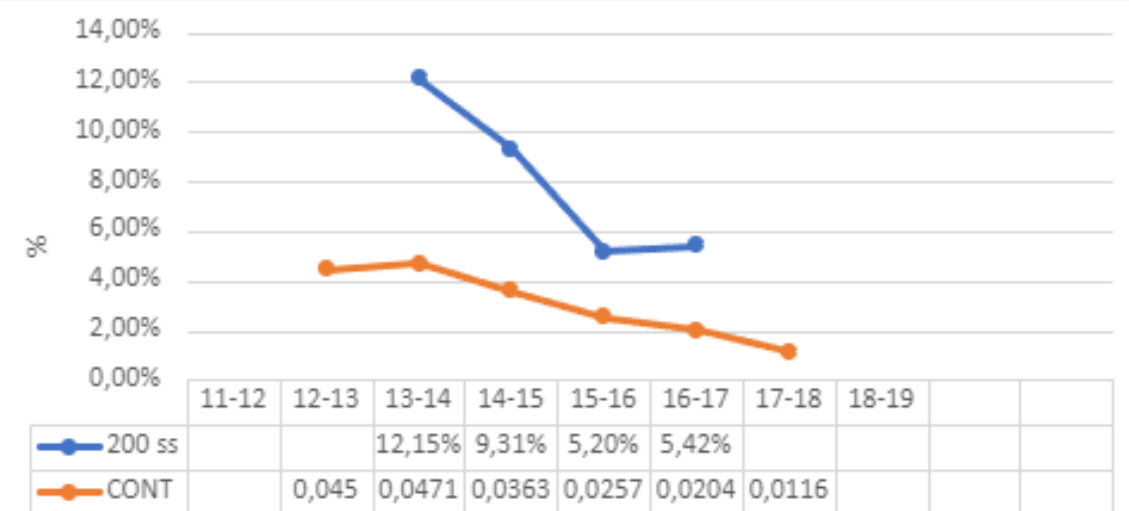
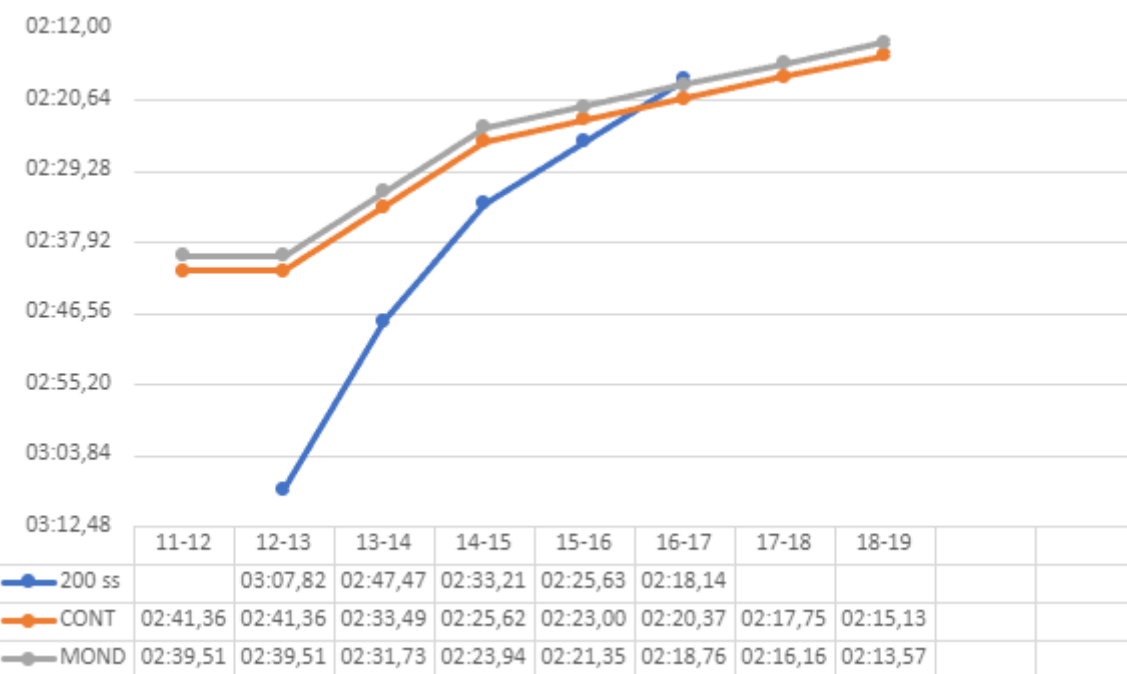
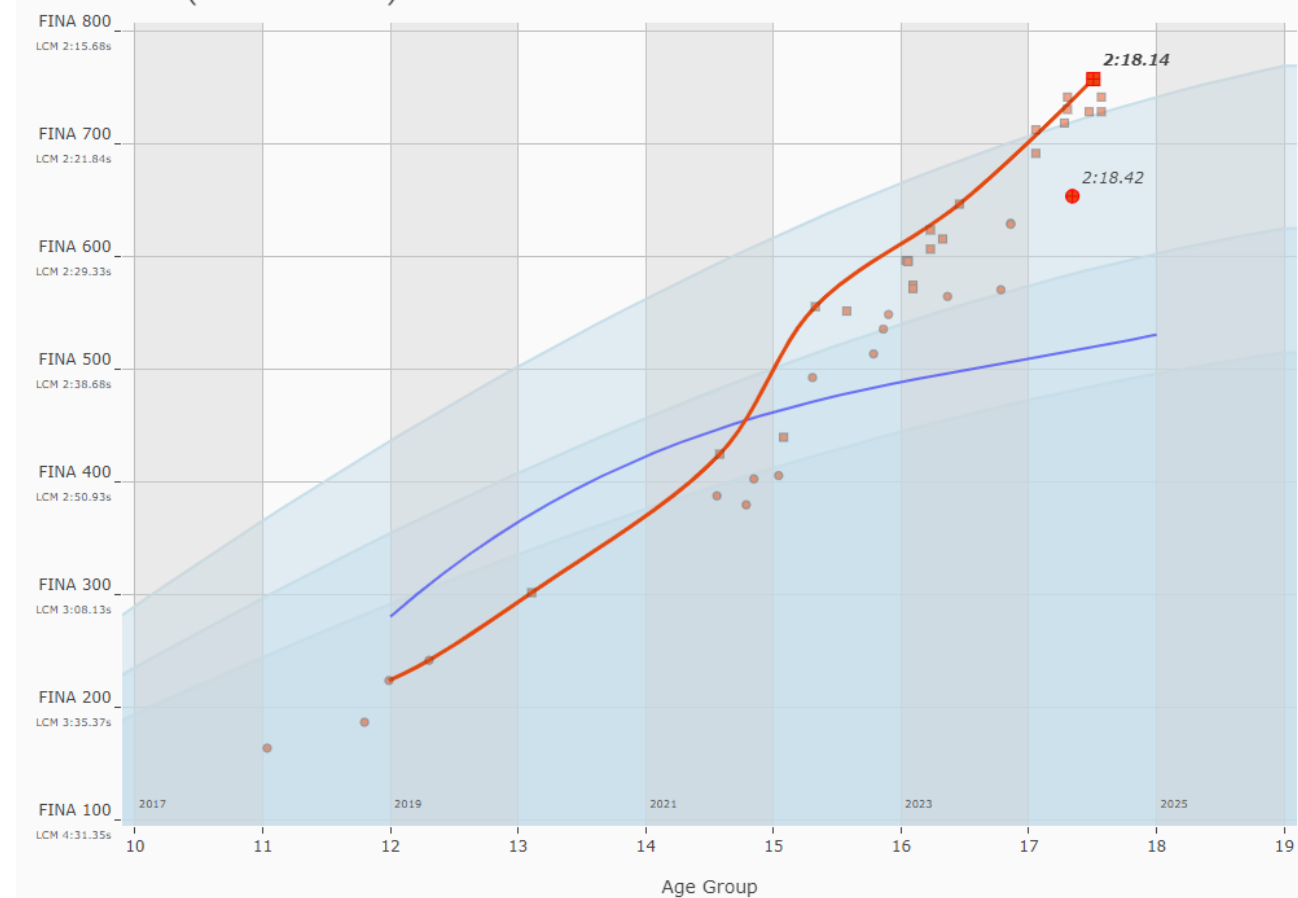


- 100 vl: 5,96%
- 200 vl: 9,66%

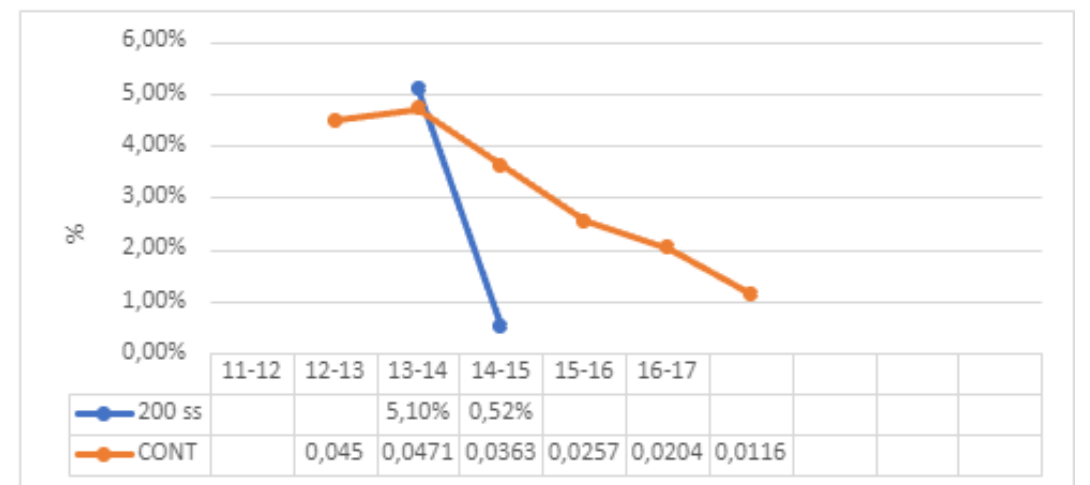
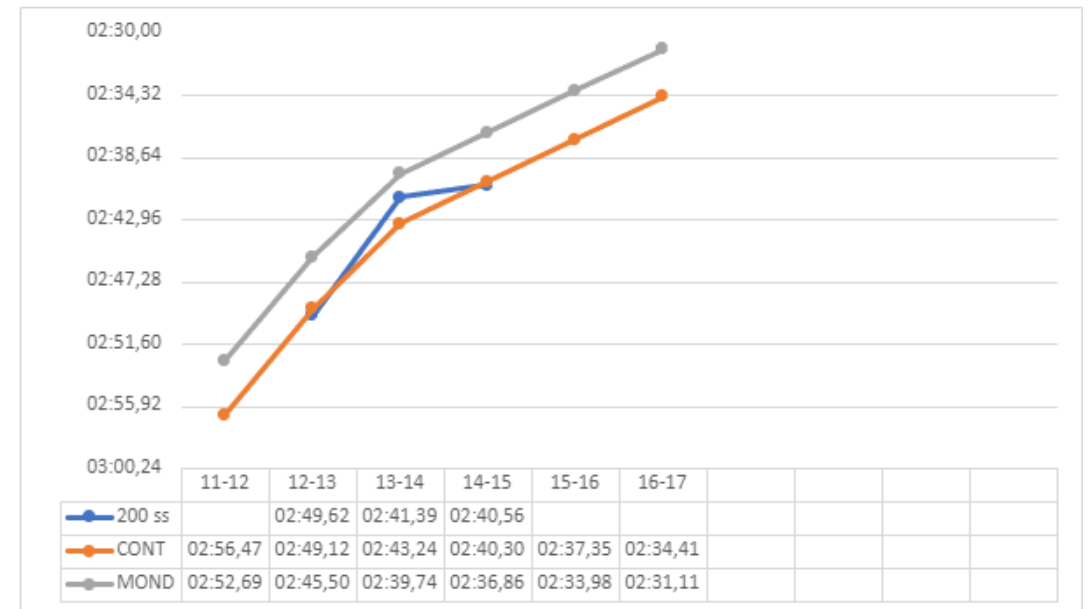
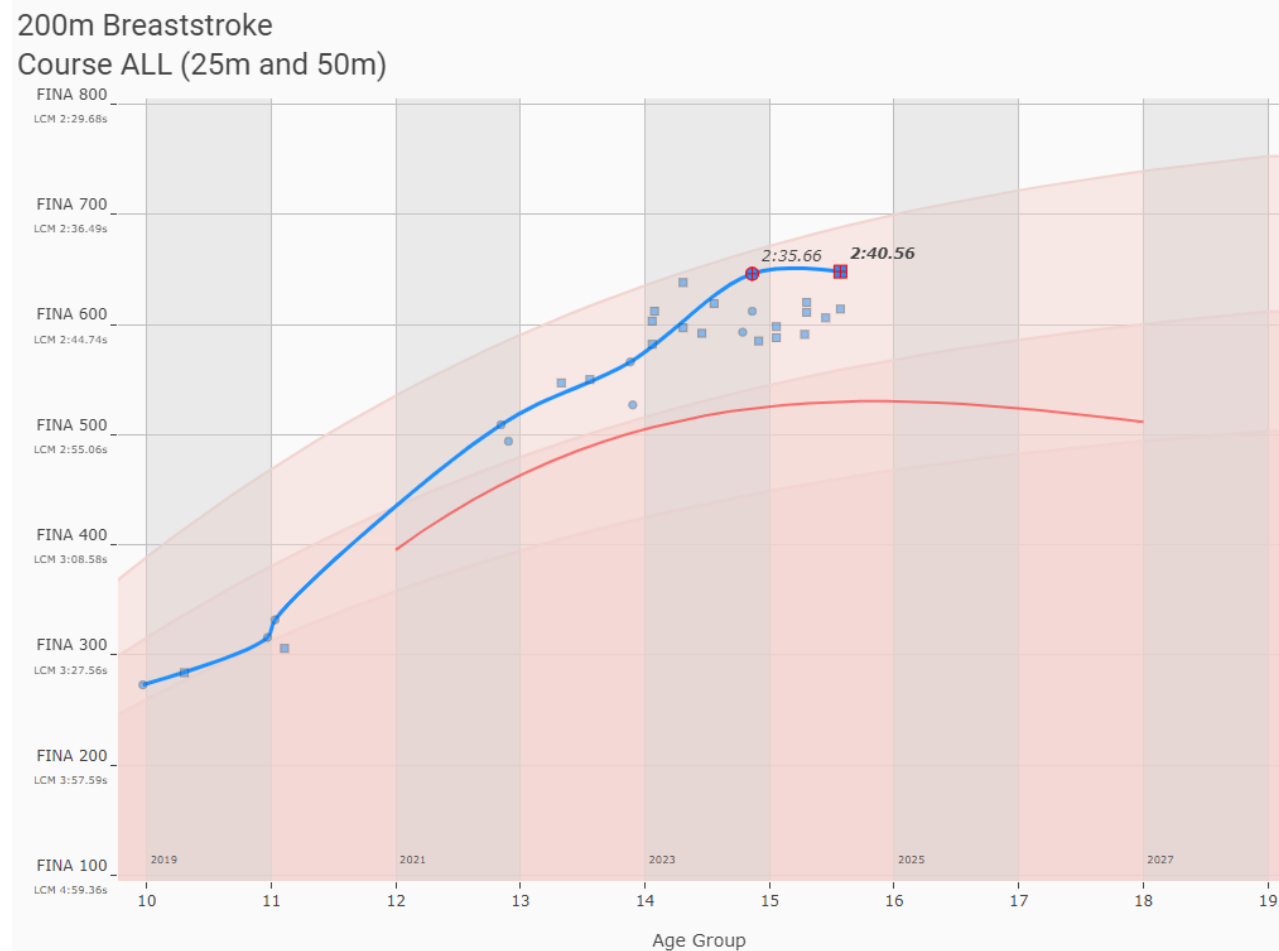


PROGRESSIE LUKAS 200 SS

200m Breaststroke
Course ALL (25m and 50m)



PROGRESSIE ATLEET X 200 SS – NIET ALTIJD EEN SUCCESVERHAAL



Voorbeeldtrainingen



VOORBEELDTRAININGEN SPRINT

- Focus op 1 of 2 zaken
- Doen wat nut heeft!
- Plezier (aflossing, leuke drills, ...)

Sprint - Klein bad	VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP
inzwemmen	0							
200 kz/ 2x100 vs adem 3-5-7 / 2x50 vs ms: 25 ow V:1,10	500	500						
200 rg/ 2x100 rg gr pd focus rol / 2x50 rg ms: 25 ow	500		500					
200 wissel/ 2x100 ss / 2x50 ss; 25 ow	500		500					
	0							
Set - focus snelheid keerpunten	0							
4x50: bn tgn muur + kpt 10 ow	200	160						40
4x50: bn tgn muur + afduw stroomlijn + inzwemmen + 10 ow	200	160						40
4x100: 5 in, 10 uit	400	340					60	
4x100: 10 ms + kpt + 10 finish	400	320					80	
	0							
Aer set	0							
4x300 skps	1200		1200					
300 gr pd zoom heen vs terug rg	0							
6x50 bn vl rglig V:1'	0							
2x150pb kl pd ps: slagen minderen per 50	0							
300 bn zoom kz	0							

Sprint	VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP
inzwemmen	0							
6x200: 2x(150 vs-50ss/ 150 vs-50 rg/ 150 vs-50 vl)	1200	600	600					
	0							
Sprint	0							
4x100: 15 ow + 1 cycli	200	140						60
4x100: 25 partnersprint	400	150	150				100	
2x200: 15 drill sprint	400	205	165				30	
2x300: 50 ms (aflossing)	600	300	200				100	



VOORBEELDTRAININGEN AER 3

- Aerobe 3 tijdens seizoen (vaak wissel sets, voor degene die het kunnen)

aer 3	VOL	REC	AER1	AER2	AER3
inzwemmen	0				
400 keuze/ 2x200 hbta ps/ 4x100 wissel	1200	400	800		
	0				
Set (3x) (VL/ RG / SS) (Bartel Noor en Nicole 2x set)	0				
4x50 HT V:1'	600				600
4x100 vs la1 V:1,30/1,40	1200		1200		
3x200 wissel prog 1-3 V:... (Nicole 100 HT, 100 easy)	1800				1800
4x100 vs la1 V:1,30/1,40 (Nicole niet)	1200		1200		
200 los	600	600			
	0				
uitzwemmen	0				
400 los	400	400			
	0				

- Aerobe 3 tijdens voorbereiding

Aer 3	VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP
inzwemmen	0							
1500 wedstrijdopwarming	1500	600	600	200			60	40
	0							
set 2x (Zoé la1 naar HT) Bartel doet mee in ws	0							
3x200 ps prog 1-3 : HT naar sneller	1200			200	1000			
2x200 vs zoom easy	800		800					
3x100 ps prog 1-3 ; HT naar sneller	1200			200	1000			
2x200 zoom heen vs, terug rg	800		800					
	0							
Uitzwemmen	0							
500 los naar keuze	500	500						
	0							
Set vs	0							
Bas/Bere/levi/Jasper -> V:2,40 & 1,25	0							
Zoé/Sam/Lea -> V:2,50-1,30	0							



VOORBEELDTRAININGEN VERMOGEN

- Voorbereiding Lukas EJK
- Veel werk in schoolslag om sets aan te kunnen

Aev	VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP	AERVt
400 keuze/ 4x100 wissel/ 4x100 bn ps V:2'	1200	400	800						
4x50 drill kz / 4x50 oneven: 25 climax; even 15 sprint	400		400						
4x50 licht prog 1-4 V:1' in ps	200			100	100				
200 extra los	200	200							
	0								
set 2x (set 2 omgekeerd)	0								
4x50 freq 200 T200 V:1,30	400								400
100 los	200	200							
2x100 t200 V:2'	400								400
100 los	200	200							
150 ps HMG (tijd geven) Versnellen 3de 50	300								300
400 los - na set 600 los	1000	1000							

Anv	VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP	AERVt	AEVc	ANVt
inzwemmen	0										
1500 wedstrijdopwarming	1500	500	700	200			60	40			
	0										
Set	0										
75 opening 200 + 25 los + 2x50 T200 V:50" + 25 max + 25 los	250	50									200
800 los	750	750									
3x100 max ms V:1,30-1,45	0										300
1000 los	1000	1000									



Wedstrijdanalyse



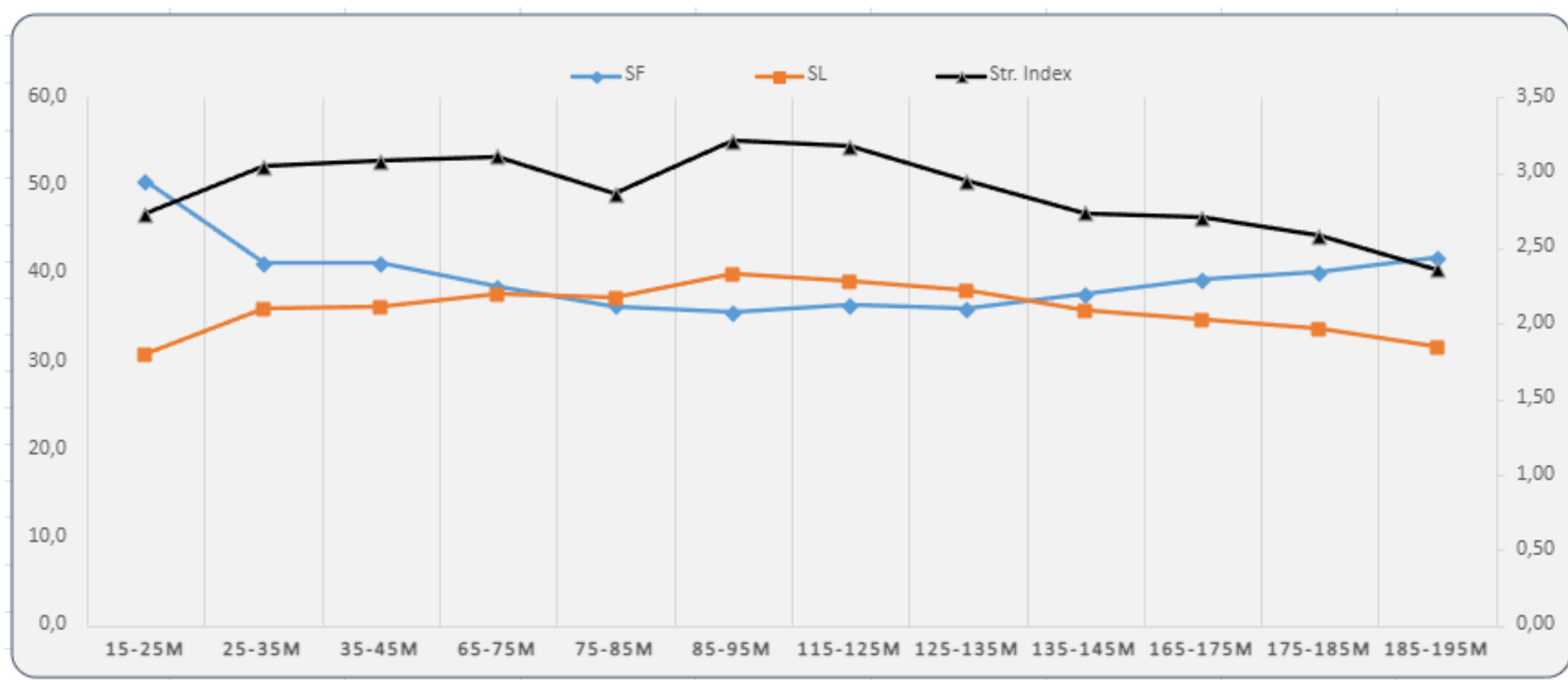
LUKAS 200 SS WEDSTRIJDANALYSE (BK OPEN 2:19,13)

- 2:22,41 (Flanders reeks) -> 2:20,96 (Flanders finale) -> 2:19,13 (BK open) -> 2:18.14 (EJK)

LAP	Segment	OFF TIME	25m Lap time (video)	SF	SL	Str. Index	# Strokes	Clean m/s
Lap 1	15-25m	00:30,75	13,48	50,5	1,80	2,73	18	1,52
	25-35m		17,27	41,2	2,10	3,04		1,45
	35-45m			41,2	2,12	3,08		1,45
Lap 2	65-75m	00:35,57	16,97	38,5	2,20	3,11	19	1,41
	75-85m		18,60	36,3	2,17	2,86		1,32
	85-95m			35,6	2,33	3,22		1,38
Lap 3	115-125m	00:36,21	17,40	36,5	2,28	3,17	20	1,39
	125-135m		18,81	36,0	2,22	2,95		1,33
	135-145m			37,6	2,09	2,73		1,31
Lap 4	165-175m	00:36,60	17,79	39,3	2,03	2,70	22	1,33
	175-185m		18,81	40,2	1,96	2,58		1,32
	185-195m			41,8	1,84	2,36		1,28
		AVG	17,39	39,6	2,10	2,88	19,8	1,37
			RT	50m	100m	150m	200m	
	OFF RESULT:		0,63	00:30,75	00:35,57	00:36,21	00:36,60	
			CUMM:	00:30,75	01:06,32	01:42,53	02:19,13	
	PERS. BEST:	21-01-2024	0,63	00:31,04	00:36,47	00:36,51	00:36,94	
			CUMM BEST:	00:31,04	01:07,51	01:44,02	02:20,96	
				DIFF 50m BEST	DIFF 100m BEST	DIFF 150m BEST	DIFF 200m BEST	
				-00:00,29	-00:00,90	-00:00,30	-00:00,34	



LUKAS 200 SS WEDSTRIJDANALYSE (BK OPEN 2:19,13)



Opvolging van atleten



POP'S

Personal Development Plan

Naam	Lukas Baeten	Clubcoach: Matteo Tampieri		Date	4-9-2024
Thuisclub	Leuven Aquatics	Email : hoofdcoach@competitie.leuvenaquatics.be		Phone	/
Long Term Goal (~1 year)	Short Term Goals (~1-3 months)	Welke acties gaan we (extra) ondernemen?	Welke ondersteuning heb je nodig?	Deadline	Goal Achieved? (Yes or no, why?)
Kwalificatie behalen voor het EJK (nieuw doel: finale EJK) Doel Nils: onder de 2,18	1. Uithouding kweken, leren trainen zonder zich te overdoen (Bang voor blessure)	1. Elke training goed opgewarmd aanvangen	Opwarmingschema & voldoende tijd	okt-23	Yes
		2. Positieve mindset aan elke de training beginnen	Weten wat voor training/set het is = voorbereiding	okt-23	Yes/No: gevoelig voor blessures, bang om te trainen soms
		3. Niet opgeven na een lastige training of week	Wijzen op doel (of motiverend spreken)	okt-23	Yes/No: ziet enorm af de eerste weken om mee te kunnen. Heb er wel een goed oog op dat dit beter zal gaan.
	2. Dagdagelijkse voeding beter krijgen	1. Op tijd opstaan zodat ik voldoende kan opnemen voor de ochtendtraining	Afspreken met groep data Is er iemand niet aan het ontbijt zit die wakker wordt gemaakt	Eind sept 23	Yes
		2. Meer eten 's ochtends meenemen van internaat voor doorheen de dag	/	Eind Sep 23	Yes
		3. Weten wat te eten doorheen de dag in welke hoeveelheid	Voedingsplan opstellen met Maaïke (Jolien)	Eind Sep 23 (Nov 23)	Yes, maakt goed gebruik van voedingschema
	3. Technieksessie deel I: Heuphoek open houden/ Knieen open brengen tijdens stuwing / handen langer aan muur houden kpt	1. Benen schoolslag ruglig	Schema specifiek om heuphoek open te houden onder belasting	dec-23	Yes, schema gaat goed
		2. Bn snorkel buiklig + opp. Blijven – afstand per bnsdag	/	dec-23	No, lukt nog niet om armen bovenaan te houden. Zakken steeds door
		3. Na elke training 3 goede kpt	Coach die kijkt naar kpt	dec-23	No, vaak geen tijd. Probeer toe te passen tijdens zware sets maar komt er niet van
	4. Raceplan leren maken	1. brainstormen over wat bij mij past momenteel en waarnaar we toe willen	Coach die eerste aanstalten/versie maakt	januari - maart 24	Yes
		2. Plan uitvoeren op training + op trainingwedstrijden	Genoeg vrijheid om eigen plan te maken	januari - maart 24	Yes
	5. Technieksessie II: Startledge op 4 ipv 3/ niet te lang drijven na start/ Na start licht afbuigen naar boven	1. Tijdens elke training 5 goede starten doen	training (mag niet gerusht worden) - proberen reeds	feb-24	Yes
		2. Zelfde als vorige punt	Coach die kijkt naar starts	feb-24	Yes
		3. Focus in houdingtrainingen op openen rompregio – sterker worden hoge rugspieren	Schema om romp sterker te maken (zit in algemene ontwikkeling)	feb-24	Yes
	6. Technieksessie III: armen niet naar onder sturen tijdens stuwing bn/ hoofd nt te ver naar onder brengen tijdens stuwing bn/ niet direct ellebogen hoog brengen tijdens catch	1. Bn snorkel buiklig + aan opp. Blijven tijdens stuwing		BK open	Yes, lukt beter om armen bovenaan te houden
		2. Tijd nemen voor drills, niet snel snel afwerken.	Drills bekijken, schoolslag drills hebben nood aan uitvoering op lage snelheid en voelen	BK open	Yes/No: drills worden goed uitgevoerd maar steeds iets te snel. Wilt altijd als eerste klaar zijn met het inzwemmen om de set te kunnen bekijken
		3. Trainen op frequentie ipv tijden + slagen tellen	Coach die continu frequentie zegt zodat ik vergelijking kan maken	BK open	Yes/No: reeds enorm stappen gezet, maar tijdens de race nog iets te fluctuaties
	7. Technieksessie IIII: armen niet naar onder sturen tijdens stuwing bn/ hoofd nt te ver naar onder brengen tijdens stuwing bn/ niet direct ellebogen hoog brengen tijdens catch	1. Bn snorkel buiklig + aan opp. Blijven tijdens stuwing		EJK	Yes, lukt beter om armen bovenaan te houden
		2. Tijd nemen voor drills, niet snel snel afwerken.	Drills bekijken, schoolslag drills hebben nood aan	EJK	Yes
		3. Trainen op frequentie ipv tijden + slagen tellen	Coach die continu frequentie zegt zodat ik	EJK	Yes
	8. Raceplan leren maken	1. brainstormen over wat bij mij past momenteel en waarnaar we toe willen	eigen verantwoordelijkheid	EJK	Yes
		2. Plan uitvoeren op training + op wedstrijd	Eigen verantwoordelijkheid	EJK	Yes



HET TEAM ACHTER DE ATLEET

- Een netwerk vormen rond de atleet
- POP's opvolgen
- Samenwerken met collega's – ieder zijn taak (gewicht, gesprekken, ...)





Punten om mee te nemen

- Doen wat nut heeft
- Differentiatie
- Duidelijkheid = begrip
- Samen richting 1 doel
- **Fun factor**



zwemfed