

Infosessie Competitie Jeugd 2018-2019



Agenda



- Wie ben ik ?
- Comp Jeugd 2.0
 - Vernieuwd kader
 - Praktische organisatie
- Vragen

Agenda



• Wie ben ik ?

- Comp Jeugd 2.0
 - Vernieuwd kader
 - Praktische organisatie
- Vragen

Wie ben ik



- Frank Seynaeve
- 49 jaar
- Beroep : IT operations manager @Vandemoortele
- Gescheiden
- Samenwonend in Anzegem met Annemie

Wie ben ik



- 2 dochters
 - Steffi 21j
 - Kiné – KU Leuven : 1^e master
 - Ex Competitiezwemster KWZC (Waregem)
 - Open water zwemmen
 - Maura 19j
 - Kiné – KU Leuven : 2e bachelor
 - Ex Competitiezwemster KWZC (Waregem)
 - Triatlete bij ITC

Wie ben ik



- Actief sporter ?
 - Judo (<12j)
 - Voetbal (<28j)
 - Badminton (<28j)
 - Triatlon (>32 j)
 - ITC 2004 – 2016
 - 1/4, 1/2, 1/1
 - NLT 2016 – 2018
 - Recreatief Zwemmen/fietsen/lopen
 - Zwemtraining Jeugd op maandagavond

Wie ben ik



- Coach ?
 - Opleiding
 - Initiator Triatlon 2016
 - Trainer B triatlon 2018
 - Ervaring
 - 4 jaar zwemtrainer KWZC (2015-2018)
 - 2 jaar triatlontrainer bij NLT
 - 2016 – 2018 (Zwemmen jeugd op maandagavond)
 - 2018 - ??? (Coach Competitie jeugd)

Wie ben ik



- Coach ?
 - Waarden ?
 - Respect
 - Vertrouwen
 - Samenwerking
 - Open minded

Agenda



- Wie ben ik ?
- **Comp Jeugd 2.0**
 - Vernieuwd kader
 - Praktische organisatie
- Vragen

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Waarom ?
 - NLT
 - Multisportclub (zwemmen, fietsen, lopen, triatlon, duatlon...)
 - Voor alle leeftijden (6 tot 99 jaar)
 - Voor alle atleten, onafhankelijk van de doelstellingen

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Waarom ?

5-8j	MultiWaterMove					
9-11j	MultiSportSchool					
	Zwemmen (Gold)	Fietsen	Lopen	Du/Triatlon		
				Fun	Comp	Atleta
12/13j				JC	JC	
14/15j				JB	JB	JB
16/17j				JA	JA	JA
18/19j				JU	JU	JU
U23						
Seniors						

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Hoe ?
 - Kwaliteit voor alle atleten
 - Professionele clubwerking
 - Sportinfrastructuur
 - Gekwalificeerde trainers
 - Aanbod aangepast aan doelstelling van de atleet
 - Fun
 - Competitie
 - Topsport (Atleta)

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Hoe ?
 - Aanbod aangepast aan doelstelling van de atleet
 - **Fun**
 - Sport doen, omdat je het leuk vindt.
 - **Competitie**
 - **Competitie** (Wikipedia) is het meten van krachten tussen verschillende partijen, veelal met de bedoeling om er allemaal beter van te worden.
 - Sport doen :
 - Omdat je jezelf wil verbeteren of beter wil worden dan anderen
 - Techniek, kracht, snelheid, uithouding, lenigheid, coördinatie...
 - **Topsport (Atleta)**

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Wat ?

Aanbod Comp Jeugd 2.0

- Coach, specifiek voor deze doelgroep.
- Jaarschema met 2 wedstrijdpieken :
 - Eind mei : wedstrijd nog te bepalen...
 - 14/9/2019 : BK Jeugd Mechelen
 - Tussendoor : oefenwedstrijden (voorstel atleet/voorstel coach)
 - Als team op wedstrijden aanwezig

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Wat ?

Aanbod Comp Jeugd 2.0

- Per jeugdcategory keuze uit 2 schema's :
 - Basis
 - Alle begeleide trainingen door NLT trainer.
 - Plus (+)
 - Extra **individueel** af te werken trainingen, passend in het jaarschema.
 - Atleten die gradueel meer volume willen trainen.

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader

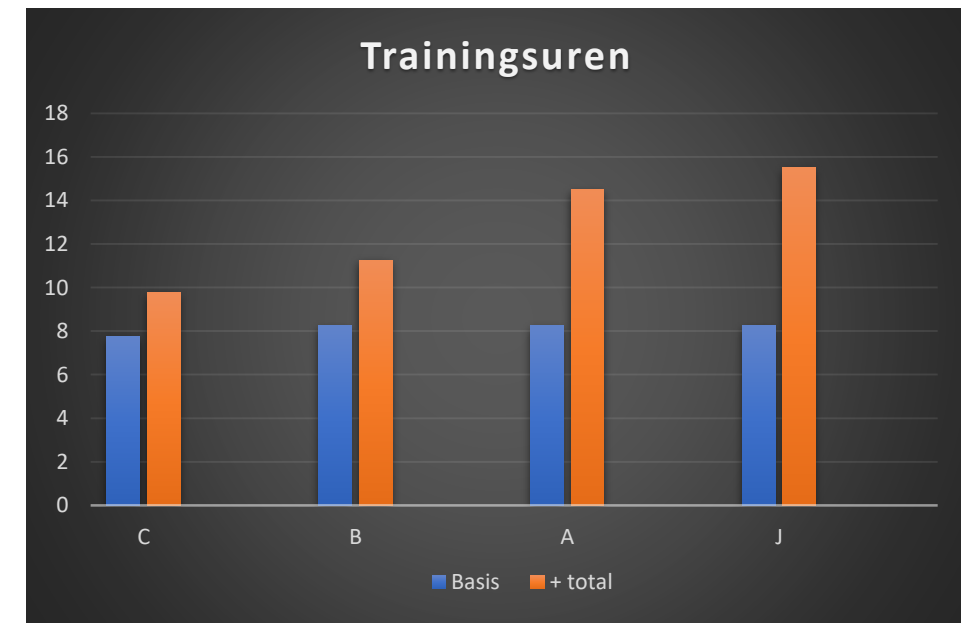


- Wat ?

Aanbod Comp Jeugd 2.0

- Per jeugdcategory keuze uit 2 schema's :

Seizoen	2019		Trainingsuren		
Cat.	Leeftijd	Geboortej.	Basis	+ extra	+ total
C	12	2007	7,75	2	9,75
	13	2006			
B	14	2005	8,25	3	11,25
	15	2004			
A	16	2003	8,25	6,25	14,5
	17	2002			
J	18	2001	8,25	7,25	15,5
	19	2000			



Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



COMPJC(+)-OVERZICHT GENERAL WEEK									
ATHLETES TBD									
Dag		Maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
1	Locatie							Zwevegem	
	Uur							09u00 - 11u00	2
	Type							BIKE	
	Focus							periodisatie	
2	Locatie			Individueel (+)			Avelgem		
	Uur			60 min	1		14u00 - 15u00	1	
	Type			BIKE			DRY		
	Focus			periodisatie			stabilisatie		
3	Locatie	Avelgem	Avelgem	Zwevegem	Individueel (+)	Individueel (+)	Avelgem		
	Uur	19u15 - 20u30	18u00 - 19u00	16u30 - 17u30	60 min	30 min	15u00 - 16u30	1,5	
	Type	SWIM	SWIM	RUN	SWIM	RUN	SWIM		
	Focus	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie		

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



COMPJB(+)-OVERZICHT GENERAL WEEK									
ATHLETES TBD									
Dag		Maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
1	Locatie							Zwevegem	
	Uur							08u30 - 11u00	2,5
	Type							BIKE	
	Focus							periodisatie	
2	Locatie			Individueel (+)			Avelgem		
	Uur			75 min 1,25			14u00 - 15u00	1	
	Type			BIKE			DRY		
	Focus			periodisatie			stabilisatie		
3	Locatie	Avelgem	Avelgem	Zwevegem	Individueel (+)	Individueel (+)	Avelgem		
	Uur	19u15 - 20u30 1,25	18u00 - 19u30 1,5	16u30 - 17u30 1	60 min 1	45 min 0,75	15u00 - 16-30 1		
	Type	SWIM	SWIM	RUN	SWIM	RUN	SWIM		
	Focus	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie	periodisatie		

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



COMPJA(+)-OVERZICHT GENERAL WEEK									
ATHLETES TBD									
Dag		Maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
1	Locatie				Avelgem (+)		Individueel (+)	Zwevegem	
	Uur				06u15 - 07u45 1,5		60 min 1	08u30 - 11u30 3	
	Type				SWIM (approval Wauter)		RUN	BIKE	
	Focus				periodisatie		periodisatie	periodisatie	
2	Locatie			Individueel (+)			Avelgem		
	Uur			90 min 1,5			14u00 - 15u00 1		
	Type			BIKE			DRY		
	Focus			periodisatie			stabilisatie		
3	Locatie	Avelgem	Individueel (+)	Zwevegem		Avelgem (+)	Avelgem		
	Uur	19u15 - 20u30 1,25	45 min 0,75	16u00 - 17u30 1,5		20u00 - 21u30 1,5	15u00 - 16-30 1,5		
	Type	SWIM	RUN	RUN		SWIM	SWIM		
	Focus	periodisatie	periodisatie	periodisatie		periodisatie	periodisatie		

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



COMPJJ(1)(+) - OVERZICHT GENERAL WEEK									
ATHLETES TBD									
Dag		Maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
1	Locatie				Aelgem (+)		Individueel (+)	Zwevegem	
	Uur				06u15 - 07u45 1,5		75 min 1,25	08u30 - 11u30 3	
	Type				SWIM (approval Wauter)		RUN	BIKE	
	Focus				periodisatie		periodisatie	periodisatie	
2	Locatie			Individueel (+)			Aelgem		
	Uur			120 min 2			14u00 - 15u00 1		
	Type			BIKE			DRY		
	Focus			periodisatie			stabilisatie		
3	Locatie	Aelgem	Individueel (+)	Zwevegem		Aelgem (+)	Aelgem		
	Uur	19u15 - 20u30 1,25	60 min 1	16u00 - 17u30 1,5		20u00 - 21u30 1,5	15u00 - 16-30 1,5		
	Type	SWIM	RUN	RUN		SWIM	SWIM		
	Focus	periodisatie	periodisatie	periodisatie		periodisatie	periodisatie		

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



- Wat ?

Aanbod Comp Jeugd 2.0

- Opvolging via trainingpeaks
 - Login / atleet
 - Welke trainingen gepland
 - Feedback afgewerkte trainingen
 - Manueel
 - Via sporthorloge (optioneel)
- Opsplitsing trainingen COMP / FUN (indien praktisch haalbaar)

Comp Jeugd 2.0

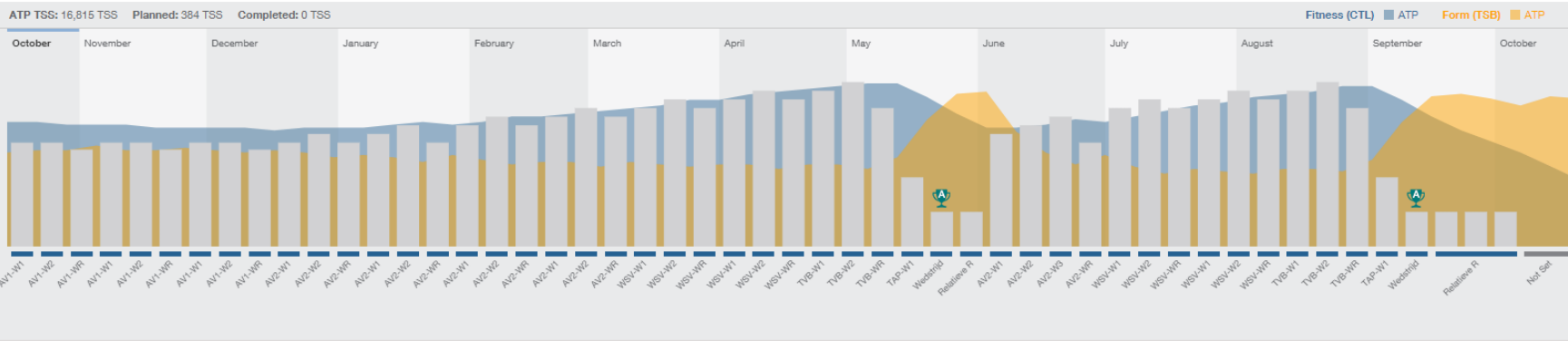
Vernieuwd kader



Home Calendar Dashboard ATP

• Wat ?

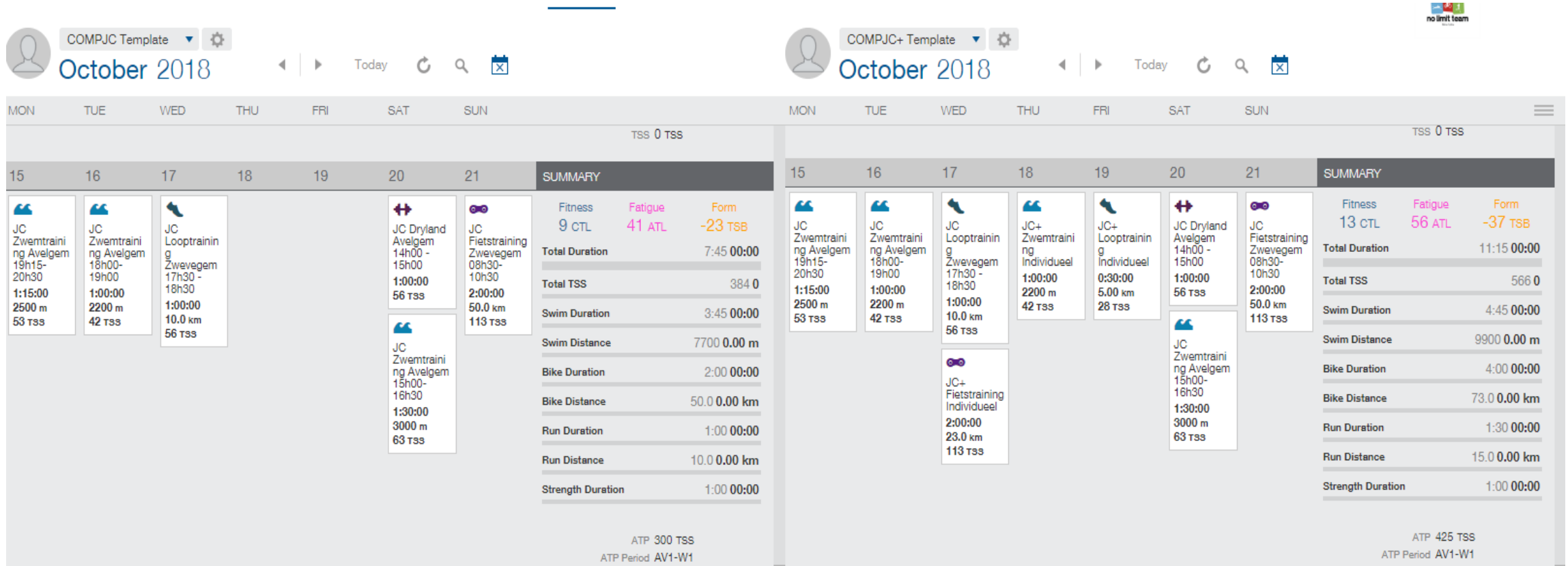
ATP 2018-2019 COMPJO Template



Week	Weeks to Event	Event	Priority	Period	TSS	Completed	Ramp Rate	Details	Fitness (CTL) ATP	Fitness (CTL) Actual	Form (TSB) ATP	Form (TSB) Actual	Strength
2018 October													
15 - 21	31			AV1-W1	300	0	0		45	9	1	-23	N/A
22 - 28	30			AV1-W2	300	0	0		44	7	1	-9	N/A
29 - Nov 4	29			AV1-WR	280	0	-1		44	6	3	1	N/A
November													
5 - 11	28			AV1-W1	300	0	0		44	5	1	3	N/A
12 - 18	27			AV1-W2	300	0	0		43	4	1	4	N/A
19 - 25	26			AV1-WR	280	0	-1		43	4	2	4	N/A
26 - Dec 2	25			AV1-W1	300	0	0		43	3	1	3	N/A
December													
3 - 9	24			AV1-W2	300	0	0		43	3	0	3	N/A
10 - 16	23			AV1-WR	280	0	0		42	2	1	2	N/A
17 - 23	22			AV2-W1	300	0	0		43	2	0	2	N/A
24 - 30	21			AV2-W2	325	0	1		43	2	-2	2	N/A

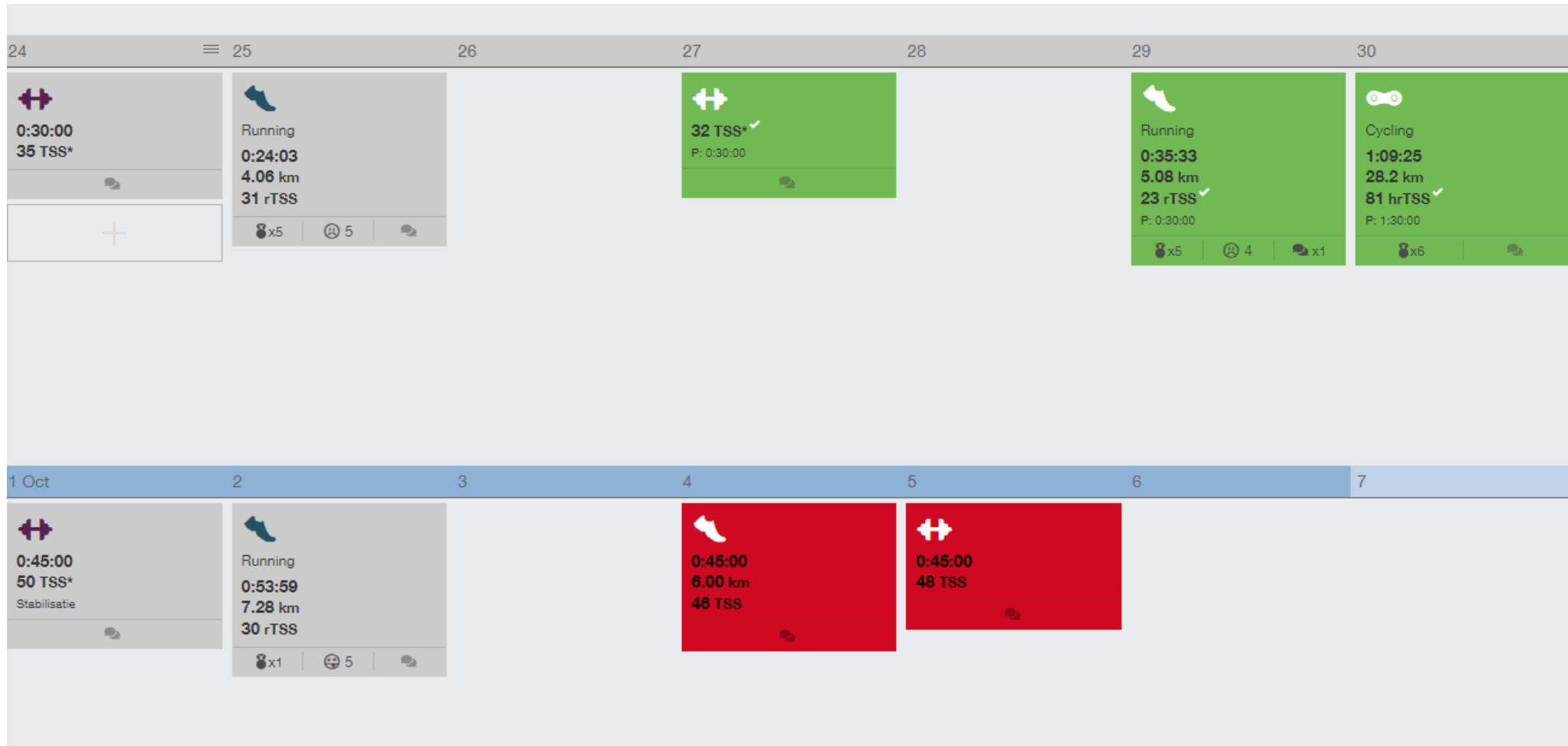
Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



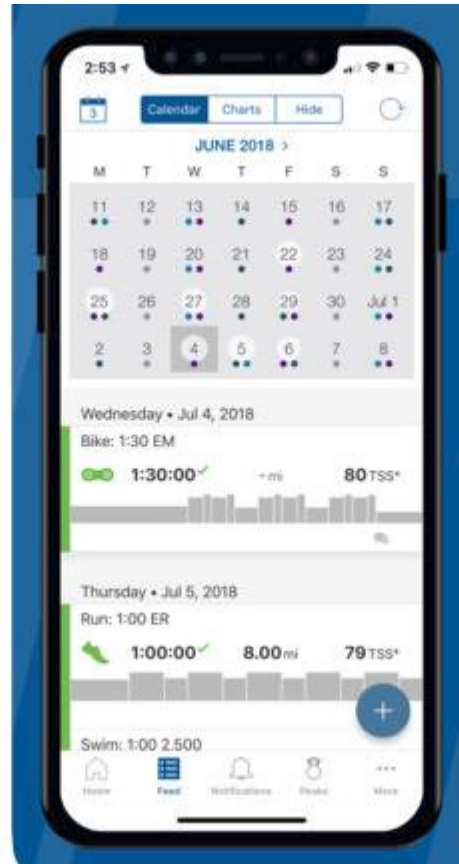
Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Wat ?

- Verwachting van de atleet :
 - Afgewerkte trainingen : minimum 75%
 - Minimum 2 piekwedstrijden afwerken
 - Ten laatste 5min voor begin van elke training : klaar om te starten
 - Drinken tijdens de trainingen (evt eten tijdens fietstrainingen)
 - Sporthorloge (optioneel)

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Wat ?

- Verwachting van de atleet :

- Zwemgerief in orde :
 - Paddles
 - Zoomers
 - Snorkel
 - Vlotter (aanwezig in het zwembad)
 - Plank (aanwezig in het zwembad)

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Wat ?

- Verwachting van de atleet :

- Fiets(gerief) in orde :

- Helm (goedgekeurd EN1078)
- Remmen
- Banden(spanning)
- Ketting
- Versnellingen
- Wielen
- Reservemateriaal mee

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Wat ?

- Verwachting van de atleet :



Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Waarom doe jij aan triatlon ?

Welke atleet ben jij ?

Wat zijn jou doelstellingen ?

Waar haal jij voldoening uit ?

Wat vind jij plezant ?

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader



Agenda



- Wie ben ik ?
- **Comp Jeugd 2.0**
 - Vernieuwd kader
 - Praktische organisatie
- Vragen

Comp Jeugd 2.0

Vernieuwd kader

