

## “Complete Athlete Cup”

Het No Limit Team wil tijdens deze 2° lockdown onze atleten zoveel mogelijk van op afstand begeleiden in de opbouw van hun basisconditie. Ideaal qua timing. Succesvolle atleten hebben vaak hun prestaties te danken aan een goede winter voorbereiding. Daarnaast beseffen we ook maar al te goed dat het ontbreken van sociale contacten momenteel zwaar doorweegt op de mentale gezondheid. Omwille van deze 2 redenen ligt de focus van onze **“Complete Athlete Cup”** op:

- Het correct uitvoeren van de trainingsschema's
- Het periodiek (twee wekelijks) aanbieden van een aantal prikkels (snelheid, behendigheid, kracht, coördinatie,...) gekruid met sociale contacten conform de corona maatregelen.

### ***Planning van de verschillende challenges***

#### Jeugd: 2004 - jongen

- Zondag 15/11/2020: bike challenge
- Zondag 29/11/2020: run challenge
- Zondag 13/12/2020: power challenge
- Zondag 27/12/2020: all-round challenge

#### Junioren – Performance atleten - Beloften – Adults

- Zondag 22/11/2020: bike challenge
- Zondag 6/12/2020: run challenge
- Zondag 20/12/2020: power challenge
- Zondag 3/01/2021: all-round challenge

### ***Aanpak van de challenges***

Iedere challenge zal uit 3 proeven bestaan, waarbij de atleet zich zal moeten verplaatsen van punt A, naar B en C.

Er zal worden gewerkt in groepjes van 2 à 3 atleten, die telkens op een verschillend tijdstip van start zullen gaan. De groepsindeling & starttiming zal door de organisator worden opgesteld. Deze zullen strikt moeten worden opgevolgd in het kader van de Covid-maatregelen. Wij willen in ieder geval besmettingen en boetes ten eerste vermijden.

De groepsindeling & starttiming zal wekelijks vanaf de vrijdag op de website terug te vinden zijn.

### **Puntenverdeling**

- 10 punten per week voor het uitvoeren van de voorziene trainingen. Indien de atleet 4 van de 5 geplande trainingen correct (groene inkleuring TP) afwerkt krijgt hij 80 % van de punten (8 punten)
- 10 punten per challenge (som van de 3 proeven). De eerste per doelgroep krijgt 10 punten, de tweede 9, enz...
- Totaal: 80 punten schema's + 40 punten challenges

### **Registratie trainingen**

Iedereen die deelneemt aan de "Complete Athlete Cup" krijgt een persoonlijke account op trainingpeaks (TP) en dient zijn gegevens op te laden (via devices) of manueel in te vullen.

De berekening van de punten voor de uitgevoerde trainingen zal gebeuren op de woensdag van de daarop volgende week. Er wordt niet gewerkt met terugwerkende kracht. Neem geen risico en vul uw data in tegen de dinsdagavond van de daaropvolgende week.

### **Doelgroepen "Complete athlete cup"**

#### Jeugd

- C: 2008 en jonger: dames & heren
- B: 2006 – 2007: dames & heren
- A: 2005 – 2004: dames & heren

#### Performance atleten

- Dames
- Heren

#### Beloften

- 2003 – 1998: dames & heren

#### Adults

- 1982 – 1997: senioren dames & heren
- 19801en ouder: masters dames & heren

### **Kledij credits**

Afhankelijk van uw eindscore ontvangt u de volgende credits

100 punten	50 € kledij credits
90 punten	40 €
80 punten	30 €
60 punten	20 €