

STW-JAARPLAN ZOMER 2023

Versie: 14-03-2023

TRAININGSVORMEN

- DE** duur extensief
- DF** duur fartlek
- DI** duur intensief
- IE** interval extensief
- IB** interval blok
- IT** interval tempo
- TH** tempo herhaling
- TW** tempo wedstrijd

- SA** acceleratie
- SM** maximale snelheid
- SU** snelheid uithoudingsvermogen

- KS** snelkracht
- KU** kracht uithoudingsvermogen

TRAININGSMETHODIEK

- EXTERNE FOCUS
- DIFF. LEREN - DIFF.L VARIATIE
- OLD WAY - NEW WAY

TRAININGSPROGRAMMA STW 2023

Let op **Let op** Omvang neemt in het algemeen toe in elke 3 weken, maar kan variëren per periode bijv. in de intensieve zomerperiode 2 en in de voorbereidingsperiode.

Let op **Let op** **THEMA MOTOR:** In het tabblad "Info Motorisch Leren" staat nadere informatie over het allerlei vormen van motorisch leren.

MRT	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
wo 1						X	
do 2						X	
vr 3						X	
za 4		DE				X	
zo 5						X	
ma 6		IE				X	
di 7						X	
wo 8						X	
do 9						X	
vr 10						X	
za 11		DF				X	
zo 12						X	
ma 13		IE				X	EX.FOC
di 14						X	EX.FOC
wo 15						X	EX.FOC
do 16						X	EX.FOC
vr 17						X	EX.FOC
za 18		DF				X	EX.FOC
zo 19						X	EX.FOC
ma 20		IE				X	DIFF.L
di 21						X	DIFF.L
wo 22		DF				X	DIFF.L
do 23						X	DIFF.L
vr 24						X	DIFF.L
za 25		DF				X	DIFF.L
zo 26		IE				X	DIFF.L
ma 27		DI				X	OLDNEW
di 28						X	OLDNEW
wo 29		DF				X	OLDNEW
do 30						X	OLDNEW
vr 31						X	OLDNEW

TRAININGSPROGRAMMA STW 2023

APR	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
za 1		IE				X	OLDNEW
zo 2		DE				X	OLDNEW
ma 3		IE				X	EX.FOC
di 4						X	EX.FOC
wo 5		IE				X	EX.FOC
do 6						X	EX.FOC
vr 7						X	EX.FOC
za 8		TH				X	EX.FOC
zo 9		SU	EERSTE PAASDAG				EX.FOC
ma 10		DE	TWEDE PAASDAG				DIFF.L
di 11						X	DIFF.L
wo 12						X	DIFF.L
do 13		IE				X	DIFF.L
vr 14						X	DIFF.L
za 15		DF		X			DIFF.L
zo 16						X	DIFF.L
ma 17		DF	X				OLDNEW
di 18							OLDNEW
wo 19						X	OLDNEW
do 20		IE	X				OLDNEW
vr 21		IE			X		OLDNEW
za 22		IE		X			OLDNEW
zo 23							OLDNEW
ma 24		DE	X				EX.FOC
di 25							EX.FOC
wo 26							EX.FOC
do 27			KONINGS DAG				EX.FOC
vr 28		IE			X		EX.FOC
za 29		DE		X			EX.FOC
zo 30							EX.FOC

MEI	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
ma 1		DF	X				DIFF.L
di 2							DIFF.L
wo 3							DIFF.L
do 4		IT	X				DIFF.L
vr 5			BEVIJIDINGSDAG				DIFF.L
za 6		KS		X			DIFF.L
zo 7						X	DIFF.L
ma 8		IE	X				OLDNEW
di 9						X	OLDNEW
wo 10						X	OLDNEW
do 11		KU	X				OLDNEW
vr 12		DI			X		OLDNEW
za 13		IB		X			OLDNEW
zo 14						X	OLDNEW
ma 15		KS	X				EX.FOC
di 16						X	EX.FOC
wo 17						X	EX.FOC
do 18			HEMELVAART				EX.FOC
vr 19		IE			X		EX.FOC
za 20		DF		X			EX.FOC
zo 21							EX.FOC
ma 22		DF	X				DIFF.L
di 23						X	DIFF.L
wo 24						X	DIFF.L
do 25		IB	X				DIFF.L
vr 26		IT			X		DIFF.L
za 27		IT		X			DIFF.L
zo 28			PINKSTEREN				DIFF.L
ma 29			PINKSTEREN				EXT.FOC
di 30						X	EX.FOC
wo 31						X	EX.FOC

Periode	Meeste aandacht voor
opstart	aeroob uithoudingsvermogen en lenigheid-kracht
voorjaarsperiode (6 wk)	aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen aanvullend kracht
zomerperiode 1 (7 weken)	aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen aanvullend snelheid
zomerperiode 2 (5 weken)	aeroob en en anaeroob vermogen; tegen de limiet
voorbereidingsperiode 2 (3 weken)	aeroob uithoudingsvermogen en lenigheid-snelheid-kracht

SPECIALE PERIODEN. ZIE ACHTERGF

- Meivakantie 29-4 t/m 7-5
- Zomervakantie zuid 15-7 t/m 27

JUN	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
do 1		DI	X			EX.FOC	
vr 2		SU			X	EX.FOC	
za 3		IB		X		EX.FOC	
zo 4					X	EX.FOC	
ma 5		TI	X			DIFF.L	
di 6					X	DIFF.L	
wo 7					X	DIFF.L	
do 8		SU	X			DIFF.L	
vr 9		TI		X		DIFF.L	
za 10		IE		X		DIFF.L	
zo 11					X	DIFF.L	
ma 12		SM	X			OLDNEW	
di 13					X	OLDNEW	
wo 14					X	OLDNEW	
do 15		IT	X			OLDNEW	
vr 16		IB		X		OLDNEW	
za 17		DI		X		OLDNEW	
zo 18					X	OLDNEW	
ma 19		DF	X			EX.FOC	
di 20					X	EX.FOC	
wo 21					X	EX.FOC	
do 22		KS	X			EX.FOC	
vr 23		IE		X		EX.FOC	
za 24		TH		X		EX.FOC	
zo 25					X	EX.FOC	
ma 26		SA	X			DIFF.L	
di 27					X	DIFF.L	
wo 28					X	DIFF.L	
do 29		DE	X			DIFF.L	
vr 30		IT			X	DIFF.L	

JUL	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
za 1		TH		X		DIFF.L	
zo 2					X	DIFF.L	
ma 3		IE	X			OLDNEW	
di 4					X	OLDNEW	
wo 5					X	OLDNEW	
do 6		IT	X			OLDNEW	
vr 7		DI		X		OLDNEW	
za 8		KS		X		OLDNEW	
zo 9					X	OLDNEW	
ma 10		SR	X			EX.FOC	
di 11					X	EX.FOC	
wo 12					X	EX.FOC	
do 13		KS	X			EX.FOC	
vr 14		KU		X		EX.FOC	
za 15		SR		X		EX.FOC	
zo 16					X	EX.FOC	
ma 17		IE	X			DIFF.L	
di 18					X	DIFF.L	
wo 19					X	DIFF.L	
do 20		DE	X			DIFF.L	
vr 21		IB		X		DIFF.L	
za 22		DF		X		DIFF.L	
zo 23					X	DIFF.L	
ma 24		KU	X			OLDNEW	
di 25					X	OLDNEW	
wo 26					X	OLDNEW	
do 27		SM	X			OLDNEW	
vr 28		IT		X		OLDNEW	
za 29		SA		X		OLDNEW	
zo 30					X	OLDNEW	
ma 31		KU	X			EX.FOC	

AUG	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA MOTOR
			BOS	FTS	SKL	ZELF	
di 1					X	EX.FOC	
wo 2					X	EX.FOC	
do 3		DI	X			EX.FOC	
vr 4		TW		X		EX.FOC	
za 5		SM		X		EX.FOC	
zo 6					X	EX.FOC	
ma 7		IT	X			DIFF.L	
di 8					X	DIFF.L	
wo 9					X	DIFF.L	
do 10		TH	X			DIFF.L	
vr 11		DE		X		DIFF.L	
za 12		DF		X		DIFF.L	
zo 13					X	DIFF.L	
ma 14		DF	X			OLDNEW	
di 15					X	OLDNEW	
wo 16					X	OLDNEW	
do 17		KS	X			OLDNEW	
vr 18		IB		X		OLDNEW	
za 19		DI		X		OLDNEW	
zo 20					X	OLDNEW	
ma 21		IB	X			EX.FOC	
di 22					X	EX.FOC	
wo 23					X	EX.FOC	
do 24		TH	X			EX.FOC	
vr 25		IE		X		EX.FOC	
za 26		SM		X		EX.FOC	
zo 27					X	EX.FOC	
ma 28		SU	X			DIFF.L	
di 29						DIFF.L	
wo 30						DIFF.L	
do 31		DF	X			DIFF.L	

RONDKLEUR IN KOLOM THEMA

-8, midden 8-7 t/m 20-8

SEPT	omv	COND	VORM TRAINING				THEMA
			BOS	FTS	SKL	ZELF	MOTOR
vr 1		IT			X		DIFF.L
za 2		KS		X			DIFF.L
zo 3						X	DIFF.L
ma 4		IT	X				OLDNEW
di 5					X		OLDNEW
wo 6					X		OLDNEW
do 7		SA	X				OLDNEW
vr 8		IE			X		OLDNEW
za 9		SR		X			OLDNEW
zo 10					X		OLDNEW
ma 11		KU	X				EX.FOC
di 12					X		EX.FOC
wo 13					X		EX.FOC
do 14		SU	X				EX.FOC
vr 15		KS			X		EX.FOC
za 16		SM		X			EX.FOC
zo 17					X		EX.FOC
ma 18		DF	X				DIFF.L
di 19		SR			X		DIFF.L
wo 20					X		DIFF.L
do 21		IE	X				DIFF.L
vr 22		DI			X		DIFF.L
za 23		KS		X			DIFF.L
zo 24					X		DIFF.L
ma 25		DF	X				OLDNEW
di 26		SR			X		OLDNEW
wo 27					X		OLDNEW
do 28		IE	X				OLDNEW
vr 29		DI			X		OLDNEW
za 30		KS		X			OLDNEW