TRAININGSPROGRAMMA STW WINTER 2024-2025

Let op: Omvang neemt steeds toe in elke 3 weken (m.u.v. VP)

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

Periode	Meeste aandacht voor
voorbereidingsperiode 1 ijsgewenning	aeroob uithoudingsvermogen
voorbereidingsperiode 2 (3 weken)	aeroob uithoudingsvermogen
wedstrijdperiode 1 (6 weken)	aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen
wedstrijdperiode 2 (6 weken)	snelheid
wedstrijdperiode 3 (6 weken)	snelheid
overgangsperiode (2 weken)	aeroob uithoudingsvermogen

Trainingsmethodiek (zie tabblad motorisch leren)
Externe Focus
Random variatie – Differentieel leren
Old Way – New Way
eigen keuze trainingsmethodiek

OKT	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT	NOV	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT	DEC	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT
di 1		ijsgewenning			vr 1		IT			zo 1				
wo 2					za 2		SM			ma 2		SM		
do 3					zo 3					di 3		DF		
vr 4					ma 4		IE			wo 4		IE		
za 5					di 5		SU			do 5		SU	Sinterklaas	
zo 6					wo 6		DI			vr 6		DI		
ma 7		DF			do 7		IT			za 7		IT		
di 8		IB			vr 8		SM			zo 8				
wo 9		DI			za 9		DF			ma 9		DF		
do 10		SA			zo 10					di 10		IE		
vr 11		DE			ma 11		SU			wo 11		IB		
za 12		TH			di 12		DI			do 12		SA		
zo 13					wo 13		IT			vr 13		SM		
ma 14		IB			do 14		SM			za 14		TH		
di 15		DI			vr 15		DF			zo 15				
wo 16		SA			za 16		IE			ma 16		IE		
do 17		DE			zo 17					di 17		IB		
vr 18		TH			ma 18		DI			wo 18		SA		
za 19		DF			di 19		IT			do 19		SM		
zo 20					wo 20		SM			vr 20		TH		
ma 21		DI			do 21		DF			za 21		DF		
di 22		SA			vr 22		IE			zo 22				
wo 23		DE			za 23		SU			ma 23		IB		
do 24		TH			zo 24					di 24		SA		
vr 25		DF			ma 25		IT			wo 25			Kerst	
za 26		IB			di 26		SM			do 26				
zo 27					wo 27		DF			vr 27		DF		
ma 28		DF			do 28		IE			za 28		IE		
di 29		IE			vr 29		SU			zo 29				
wo 30		SU			za 30		DI			ma 30		SA		
do 31		DI								di 31		IB	Oudjaar	

JAN	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT	FEB	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT	MRT	omv	ijs	wedstrijden NY	wedstrijden UT
wo 1			Nieuwjaarsdag		za 1		DF			za 1		SU		
do 2		DF			zo 2					zo 2				
vr 3		IE			ma 3		IE			ma 3		IE		
za 4		IB			di 4		IT			di 4		SM		
zo 5					wo 5		SU			wo 5		IB		
ma 6		SM			do 6		DI			do 6		DF		
di 7		TH			vr 7		DF			vr 7		TH		
wo 8		DF			za 8		SA			za 8		DE		
do 9		IE			zo 9					zo 9				
vr 10		IB			ma 10		IT			ma 10		SM		
za 11		SA			di 11		SU			di 11		IB		
zo 12					wo 12		DI			wo 12		DF		
ma 13		TH			do 13		DF			do 13		TH		
di 14		DF			vr 14		SA			vr 14		DE		
wo 15		IE			za 15		IE			za 15		IE		
do 16		IB			zo 16					zo 16				
vr 17		SA			ma 17		SU			ma 17		IB		
za 18		SM			di 18		DI			di 18		DF		
zo 19					wo 19		DF			wo 19		TH		
ma 20		DF			do 20		SA			do 20		DE		
di 21		SA			vr 21		IE			vr 21		IE		
wo 22		IE			za 22		IT			za 22		SM		
do 23		IT			zo 23					zo 23				
vr 24		SU			ma 24		DI			ma 24				
za 25		DI			di 25		DF			di 25				
zo 26					wo 26		SA			wo 26				
ma 27		SA			do 27		IE			do 27				
di 28		IE			vr 28		IT			vr 28				
wo 29		IT								za 29				
do 30		SU								zo 30				
vr 31		DI								ma 31				

	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MRT	TOTAAL
					0		
					5		
DE	3	0	0	0	4	3	6
DF	4	4	4	4	4	3	24
DI	4	4	1	1	0	0	14
IE	1	4	4	5	4	3	21
IB	3	0	4	3	0	3	13
IT	0	5	1	2	0	0	12
TH	3	0	2	2	4	3	10
TW	0	0	0	0	0	0	0
SU	1	4	1	1	4	1	12
SR	0	0	0	0	0	0	0
SA	3	0	4	4	25	0	15
SM	0	5	3	2		3	13
TOTAAL	22	26	24	24		19	140