

OPZET EN GEBRUIK VAN DIT JAARPLAN

Dit jaarplan is opgesteld met de volgende uitgangspunten op basis van conditionele trainingsvormen:

- Een **afwisseling gedurende het jaar** van conditionele trainingsvormen zoals weergegeven op het tabblad 'trainingsvormen';
- zodanig gepland dat iemand die meerdere keren in de week aan STW-trainingen deelneemt **geen conflicterende trainingsvormen kort na elkaar** krijgt (volgens de theorieën van Matwejew
- zodanig gepland dat iemand die 1 vaste training per week bezoekt **voldoende variatie** in trainingsvormen gedurende het seizoen krijgt;
- zodanig gepland dat iedereen een **3-wekelijkse cyclus** meekrijgt van variatie in **intensiteit en omvang** van de trainingen (50,70, 85, 100%).

In dit jaarplan zijn ook de theorieën overgenomen van de 'nieuwe kijk op motorisch leren':

- Drie van deze vormen van motorisch leren zijn opgenomen: differentieel leren (DIFF.L), externe focus (EXTFOC) en de old way-new way methode (OLDNEW);
- Een nadere toelichting over deze werkvormen en nog een aantal verwante vormen wordt gegeven op het tabblad 'info Motorisch leren';
- In het jaarplan is met kleuren een **driewekelijkse cyclus** aangegeven waarin deze 3 vormen worden afgewisseld.

BELANGRIJK BIJ HET GEBRUIK VAN DIT JAARPLAN BIJ HET OPSTELLEN VAN EEN TRAINING OP EEN BEPAALDE DAG

- **Kies bij voorkeur de trainingsvorm** die vermeld staat. Afwijken van deze vorm kan voor trainenden een ongewenst conflict opleveren met een trainingsvorm die zij kort er voor of erna van een andere trainer krijgen;
- Als je afwijkt, kijk dan naar de trainingsvormen kort er voor en er na en kies een vorm die geen conflicten oplevert;
- **Kies zelf een techniekthema:** deze wordt niet voorgeschreven in het jaarplan;
- **Kies een vorm van motorisch leren.** Je kan er voor kiezen de cyclus te volgen van het jaarplan. Dan weet je dat je voldoende varieert over het gehele seizoen.

Je kan er voor kiezen juist een tijdje achter elkaar te focussen op 1 van de vormen. De theorie over dit thema is nog niet zo uitgekristalliseerd dat er een 'beste' weg is.

Het is ook niet bekend of het kort na elkaar kiezen van verschillende vormen elkaar 'bijt' of juist stimuleert;

- **Speel er mee** en zoek uit wat goed werkt;
- Er zijn meerdere vormen van motorisch leren. Kijk op het tabblad "info Motorisch leren" en ontdek andere vormen die je zinvol vindt om uit te proberen;
- **Deel je ervaringen** met andere trainers, zodat we van elkaar kunnen leren en streven naar een hoger niveau voor allemaal.

>

**STW-JAARPLAN
ZOMER 2025**

TRAININGSPROGRAMMA STW 2025

TRAININGSPROGRAMMA STW 2025

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.

Versie: 15-03-2025

- TRAININGSVORMEN**
- DE duur extensief
 - DF duur fartiek
 - 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 snekkracht
 - KU kracht uithoudingsvermogen

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

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

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

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

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

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

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

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

periode-indeling

Periode	Meeste aandacht voor
verlengde rustperiode tgv corona (5wk)	aerob uithoudingsvermogen en lenigheid-kracht
voorjaarsperiode (6 wk) - Kracht	aerob en anaerob uithoudingsvermogen aanvullend kracht
zomerperiode 1 (8 weken) - Snelheid	aerob en anaerob uithoudingsvermogen aanvullend snelheid
zomerperiode 2 (5 weken) - Limiet	aerob en en anaerob vermogen; tegen de limiet
voorbereidingsperiode 1 (3 weken)	aerob uithoudingsvermogen en lenigheid-snelheid-kracht

trainingsvormen per periode

voorjaarsperiode	zomerperiode 1	zomerperiode 2	voorb.periode
DE 1	DE 1	DE 1	DE 0
DF 2	DF 1	DF 3	DF 2
DI 2	DI 4	DI 1	DI 2
IE 1 5	IE 3 8	IE 2 6	IE 1 5
IB 4	IB 2	IB 2	IB 1
IT 1 5	IT 3 5	IT 1 3	IT 0 1
TH 1	TH 1	TH 1	TH 0
TW 0 1	TW 0 1	TW 0 1	TW 1 1
SA 0	SA 0	SA 2	SA 0
SM 1	SM 0	SM 0	SM 0
SU 0 1	SU 3 3	SU 1 3	SU 1 1
KS 0	KS 2	KS 2	KS 1
KU 0 0	KU 0 2	KU 0 2	KU 0 1
13	20	16	9

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

(NB Er zijn verschillende vormen van DI0-trainingen. Bijv. met korte herhalingen van ca 4-6 min en langere van 15-20 min)

(NB Een training Interval Extensief is bedoeld om het aeorobe vermogen te trainen)

P(NB Kan het afweersysteem aantasten, i.v.m. lange herselperiode)

SA acceleratie

SM maximale snelheid

SU snelheid uithoudingsvermogen

KS snelkracht

KU kracht uithoudingsvermogen

Overzicht trainingsvormen

Conditie											
trainingsvorm	afkorting	duur arbeid (A)	intensiteit	rust (R)	seriesust (SR)	herh. per serie	series	effect	energiesysteem	hersteltijd (H)	
duur extensief	DE	20-90'	fH 70% AD, 50% Pmax	-	-	1-2	1	Aer UHV, Ventilatie, Circulatie, V-hart, O2-opname, capillaritasie	vetzuren	12-24 uur	
duur fartlek *)	DF	10-60'	fH 70% AD met anaer. pieken	pieken boven anaerobe drempel 10'-30'	4'-6'	nvt	1-3	Aer UHV, Ventilatie, Circulatie, V-hart, O2-opname, capillaritasie	vetzuren+glycoleen	12-24 uur	
duur intensief	DI	4'-20'	fH 80-100% AD	5' (4A) tot 15' (20')	-	1	2-8	Aer UHV, glycoleenopspeling	glycoleen	24-48 uur	
interval extensief	IE	20'-60'	fH tot AD	45'-3' (fH 130)	4'-6'	max 8	2-5	Aer, UHV, hartprestatie, lonende pauze	glycoleen	48 uur	
interval blok	IB	15'-45'	fH 80-90%	fH boven AD, 90-100% Pmax	30'-90"	4'-6'	4-8	2-4	Anaer. cap., lact. buffer, O2 schuld+opname, melkzuurtolerantie, pijn	glycoleen anaer. lactisch	48-72 uur tot 7 dgn
interval tempo	IT	45'-3'	Pmax constant	4'-8'	-	1	2-8	Anaer. cap., lact. buffer, O2 schuld+opname, melkzuurtolerantie, pijn	glycoleen anaer. lactisch	48-72 uur tot 7 dgn	
tempo herhaling	TH	10'-3'	fH max. Pmax	10'-30'	-	1	2-5	Anaer. Vermogen, omzetsnelheid	glycolyse alactisch/lactisch	72 uur	
tempo wedstrijd	TW	wedstrijdduur	fH max. Pmax	> 30'	-	1	1-3	Aer +Anaer. Capaciteit, melkzuurtolerantie, pijngrens	Aer +Anaer. Glycolyse	48-72 uur tot 7 dgn	

*) duur fartlek, hetzelfde effect als duur extensief maar afwisselender, met diverse bovenstaande trainingsvormen in 1 training, seroco met anaerobe pieken, spelvormen zijn mogelijk

Snelheid											
trainingsvorm	afkorting	duur arbeid	intensiteit	rust (R)	SR	herhalingen	series	uitvoering	effect	energiesysteem	hersteltijd
snelheid UHV/tempo kort	Snuv = SU	6'-10"	100%	1'30"	6'	4-8	2-4	tempo kort	Anaer. alact. cap., reactiesnelheid, conditioning, fosfaatpool		24-48 uur
reactie	Snre = SR	tot 6"	100%	1'-6"	-	6-20x	-	starten	Anaer. alact. cap., reactiesnelheid, conditioning, fosfaatpool		24-48 uur
acceleratie	Snac = SA	1'-20"	100%	1'30"-6"	6'	tot 6x	1 tot 4x	starten versnellen	Anaer. alact. vermogen, training zenuwstelsel, explosief P		24-48 uur
maximale snelheid	Snmx = SM	tot 6"	100%	6"	-	6	-	herhaling	Anaer. alact. vermogen, training zenuwstelsel, explosief P		24-48 uur

Kracht											
trainingsvorm	afkorting	herhalingen	intensiteit	bewegingsnelheid	SR	series	uitvoering	effect	energiesysteem	hersteltijd	
maximale kracht	Kmax	1	100%	langzaam	6"	3-5	herhaling	Max. en absolute kracht	anaer. glycolyse	72 uur	
explosief kracht	Kexp	8-1	80-100%	maximaal	5-6"	2-5	herhaling	Max. en explosieve kracht	anaer. glycolyse	48-72 uur	
snelkracht interval	Ksni	12-8	70-80%	zeer snel/explosief	4-5"	2-5	int. interval	Max. en snelkracht	anaer. glycolyse	48 uur	
snelkracht snel	Ks-s	15-12	60-70%	zeer snel	3-4"	2-5	snelheid	Snelkracht bij ontwikkelde maximaalkracht	anaer. glycolyse	48 uur	
statische kracht	Ks-st	6 p. spiergroep	80-100%	-	30"	1	herhaling	Statische kracht	anaer. glycolyse	48 uur	
kracht uithoudingsverm. est	KU-ve	30-15	40-60%	snel	1-3"	2-5	est. interval	Kracht UHV voor grote krachtinzet per beweging	aer. glycolyse	24 uur	
kracht uithoudingsverm. duur	KU-vd	40-30	25-40%	snel	0-1"	2-5	duur	Kracht UHV voor kleine krachtinzet per beweging	aer. glycolyse	12-24 uur	

Coördinatie en Techniek					
trainingsvorm	afkorting	uitvoering	intensiteit	bewegingsnelheid	effect
coördinatie	Co	divers	25-40%	beheerst	verbeteren, coördinatie, organisatie, en controle van spieren
techniek rechte eind	Tre	schaats houding afzet bijhalen/plaatsen armzwaai bewegen van romp	25-60%	beheerst	aanleren en verbeteren techniek van schaatsbeweging rechte eind
techniek bocht	Tbo	schaats houding afzet bijhalen/plaatsen armzwaai bewegen van romp	25-60%	beheerst	aanleren en verbeteren techniek van schaatsbeweging in de bocht
techniek start	Tst	start	25-60%	beheerst	aanleren/verbeteren starttechniek en schaatsbeweging erop volgend

Lenigheid					
trainingsvorm	afkorting	uitvoering	intensiteit	bewegingsnelheid	effect
dynamisch rekken	LD	diverse vormen	25-40%	beheerst	ontspanning agonisten-antagonisten, info toestand spier
statisch rekken	LS	enkel/voot knie heup romp/wervelkolom	25-40%	beheerst	ontspanning agonisten-antagonisten, info toestand spier

gebruikte afkortingen

- AD= Anaerobe drempel
- Pmax = maximaal vermogen
- UHV = uithoudingsvermogen
- fH= hartslagfrequentie in slagen per minuut

Naam van de methode	Doelstelling	Waarom?	Wanneer?	Waar?	Waarom?
FRANCHISE	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
SEC-MO	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
EX-FDC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
BNFLIC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
CONINT	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
OLDFNEW	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
MINDFUL	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
ZELFREG	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?

Nieuwe kijk op motorisch leren (Beek et al.)

Doelstelling	Waarom?	Wanneer?	Waar?	Waarom?
FRANCHISE	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
SEC-MO	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
EX-FDC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
BNFLIC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
CONINT	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
OLDFNEW	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
MINDFUL	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
ZELFREG	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?

VOORBEELD INSLIJTINGEN

Doelstelling	Waarom?	Wanneer?	Waar?	Waarom?
6. WRACHT	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.1. SEC-MO	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.2. EX-FDC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.3. BNFLIC	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.4. CONINT	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.5. OLDFNEW	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.6. MINDFUL	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?
6.7. ZELFREG	Waarom?	Waarom?	Waarom?	Waarom?