

Juniors Team Kempen Jeugd

De combinatie van wielrennen met een andere competitiesport is niet mogelijk op competitieniveau. Een junior traint tussen 3 en 5 keer per week in de winter en 5 tot 7 keer per week naar en tijdens de zomermaanden. Een alternatieve sport om de conditie op pijl te houden in de winter is wel mogelijk.

Individueel trainingsschema

Jongeren kunnen een trainingsschema bekomen.

Het gaat om een algemeen trainingsschema.

Dit schema wordt uitgevoerd tijdens gezamenlijke trainingen.

Sommige trainingen zullen op eigen initiatief uitgevoerd worden.

Jongeren registreren hun trainingen via Garmin Connect, later via trainingspeaks.

Dit kan gekoppeld worden aan strava of polar.

Coaches volgen ontwikkeling van de atleten op.

Gegevens van de inspanningstesten worden doorgespeeld aan de renners en aan de hoofdtrainer . Zo kunnen zij op weg met hartslagen.

Afhankelijk van de ambitie van de atleet (niet van de ouders) zal het algemene schema individueel aangepast worden door de hoofdtrainer in samenspraak met de trainers.



Krijtlijnen trainingsschema

Oktober – 0 trainingen-Rustmaand-Transfermaand

Tips voor thuis: Je mag deze maand echt rusten. Als de jongere per se wil fietsen kan dat natuurlijk. We raden aan om de trainingen niet langer dan 1 uur 30 te maken. Toertochten zeker met veel reserve rijden. Niet intervallen deze maand.

November en December 3 trainingen (maximaal 4 voor gemotiveerde junioren) – 3 keer per week core stability en stretching

1. Indoor cycling (met kracht & klimopbouw) en core stability op vrijdag.
2. Veldrijden op woensdagmiddag. Er wordt gewerkt in niveaugroepen.
3. Herhaling core stability en stretching thuis op donderdag
4. Zaterdag duurtrainingen op de weg/rollen
5. Herhaling core stability en stretching op zaterdag
6. Zondag toertocht of training op de weg/rollen

3 trainingen november tot kerstvakantie. Gemotiveerde atleten zullen op eigen houtje ook in het weekend nog een extra vierde sessie bijdoen. Dit mag onder voorwaarde-rustig aan! Moet niet. Mogelijk kan de jongere wekelijks afspreken om een toertocht te doen. Heel belangrijk om als ouder/coach toe te zien op onderstaande:

Nadruk leggen dat een toertocht niet te fel mag gereden worden. Werk met rustig tempo tot 3 tot 6 kilometer voor de bevoorrading en einde van de toertocht. Dat zijn dan 2 piekmomenten waarbij iedere jongere kan vlammen. Stimuleer dit als de jongere er gemotiveerd door raakt. Benadruk dat het een eigen keuze is. De coach of de ouder moet zich goed informeren waar de bevoorrading zich bevindt. Jongeren die graag op de weg trainen niet langer dan 3 uur individueel laten trainen. Het is koud en dat kan psychologisch hameren. Durf de training over te slaan bij koud weer en doe een intensere vervangtraining van de helft van de duurtijd op de rollen.

Herhalen van core stability en stretching is een must – minimum 3 maal per week. Bij gemotiveerde atleten tot 5 keer.

De meeste jongeren doen buiten fietsen weinig alternatieve trainingen.

Fitness kan een goed alternatief zijn. Vraag een aangepast fitnessschema aan de coach. Die overlegt met de fitness en geeft aangepaste oefeningen, reps en gewichten.

Regelmatig lopen of zwemmen zijn absolute aanraders. Ze moeten een alternatief zijn bij slecht weer.

Januari-februari - 4 trainingen (maximaal 5 voor gemotiveerde tweedejaars)

- Indoor cycling (met kracht & klimopbouw) en core stability op vrijdag.
- Duurtraining op woensdagmiddag. Er wordt gewerkt af en toe intensief gespurt.
- Herhaling core stability en stretching thuis op donderdag
- Zaterdag extensieve duurtrainingen op de weg/rollen
- Herhaling core stability en stretching op zaterdag
- Zondag duurtraining op de weg/rollen met extensieve blokken
 - Op de TK training snelheidstraining doen. – 3 sprints na de opwarming, uitgerust. Dus uit het wiel vertrekken vanuit redelijke snelheid. De jongeren mogen nog niet te moe zijn voor de sprint! Anders wordt het een lactaattraining en dat is te vroeg in het seizoen.
 - Extensieve duurtrainingen gezamenlijk opbouwen van de kerstvakantie geleidelijk (2u00naar 3uur45)
 - Benadruk van de trainingen vooral duurtraining. Aanpassen aan het weer. Af en toe spelen met tempo's kan geen kwaad. Zien dat je wel geen te lange blokken maakt dan. Wissel af met parcours. Jongeren beter korter op kop laten rijden. Bijvoorbeeld doorschuiven iedere 1000 meter. Voor sommige jongeren is 2 kilometer op kop rijden te zwaar. Hou daar rekening mee en train in deze periode nooit langer dan 40 minuten boven de anaerobe drempel.
 - Dit kan dan een duurtraining met extensieve blokken zijn. Tot op de anaerobe drempel. Blokken van 5 minuten met voldoende recup. Blokken opbouwen van 3 keer 5 minuten naar een totaal van 20'
 - Op de TK training lactaattrainingproductietraining doen. – opbouwen van 1-4 keer blijven knallen tussen 10 en 30 seconden. Best aan het einde van een training.
 - Extensieve blokken zijn een must om mee te kunnen in de koers Bouw op in blokken van 5 minuten tot 40 minuten totaal

Maart -4trainingen +wedstrijden

1. Losrijden daags na de wedstrijd en stabilisatie oefeningen
2. Dinsdag rollentraining met blokken
3. Duurtraining op woensdagnamiddag en stabilisatie oefeningen
4. Losrijden daags voor de wedstrijd met intensieve sprints
 - Daags na de wedstrijd losrijden, bv op losse rollen, tegen 100 omw/min. Gedurende een uurtje
 - Dinsdag op de rollen, schema vragen aan de trainer in functie van je inspanningstest.

- Duurtraining op woensdag van 3-4uur met intensieve momenten (spelen met tempowissels) Geen lange blokken, die worden voorzien op de dinsdagtraining.
- Daags voor de wedstrijd gaan we 1a2 uurtjes losrijden met een 3tal sprints waarin we de hartslag omhoog gaan halen

April-mei-juni – afhankelijk van koersweken en niet-koersweken en leeftijd

1. Op dinsdagavond wegtraining.
2. Op donderdagavond wegtraining
3. Weekendtraining
4. Woensdagnamiddag

1^e jaars –

Koersweken: 2 trainingen, 1 maal losrijden, 1 koers, 1 maal uitrijden

Trainingsweken zonder koers: 4 tot 5 trainingen

- Extensieve duurtraining tot 4u30
- Op de TK training snelheidstraining doen. – 3 sprints na de opwarming, uitgerust. Dus uit het wiel vertrekken vanuit redelijke snelheid. De jongeren mogen nog niet te moe zijn voor de sprint! Anders wordt het een lactaattraining en dat heeft een ander doel.
- Op de TK training lactaattrainingproductietraining doen. – opbouwen van 4-7 keer ‘koers’ tussen 10 en 40 seconden. Jongeren naast elkaar laten rijden.
- Op eigen training lactaattolerantietraining doen. – koerstempo de brug op of achter de papa of brommer en boven op de brug loskomen en doortrekken in het zadel tussen 10 en 30 seconden; opbouwen van 1-3 keer
- Extra training 1e jaars: Dit kan dan een duurtraining met extensieve blokken zijn. Tot op de anaerobe drempel. Blokken van 3 minuten met voldoende recup. Blokken opbouwen van 3 keer 3 minuten naar een totaal van 30 min
- Speel met extensieve blokken - Bouw op in blokken van 5 a 10 minuten tot 40 minuten totaal
- Speel met intensieve blokken – bouw op met blokken van 3 minuten tot 30 minuten in totaal
- Uitrijden =1u10
- Losrijden = 1u15 tot 1u30 met 5x versnellen

2^e jaars –

Koersweken: 3 trainingen, 1 maal losrijden, 1 koers, 1 maal uitrijden

Trainingsweken zonder koers: 5 trainingen

- Extensieve duurtraining tot 5uur –
- Op de TK training snelheidstraining doen. – 3 sprints begin van de training uitgerust. Dus uit het wiel vertrekken vanuit redelijke snelheid. De jongeren mogen nog niet te moe zijn voor de sprint!
- Op de TK training lactaattrainingproductietraining doen. – opbouwen van 4-7 keer ‘koers’ tussen 10 en 40 seconden. Jongeren naast elkaar laten rijden.
- Op eigen training lactaattolerantietraining doen. – koerstempo de brug op of achter de papa of brommer en boven op de brug loskomen en doortrekken in het zadel tussen 10 en 30 seconden; opbouwen van 1-4 keer
- Extra training 2^{de} jaars: Dit kan dan een duurtraining met extensieve blokken zijn. Tot op de anaerobe drempel. Blokken van 5 minuten met voldoende recup. Blokken opbouwen van 3 keer 5 minuten naar een totaal van 45’
- Speel met extensieve blokken - Bouw op in blokken van 10 a 15 minuten tot 45 minuten totaal
- Speel met intensieve blokken - bouw op met blokken van 3 a 8 minuten tot 45 minuten in totaal
- Uitrijden = 1u20
- Losrijden = 1u15 tot 1u30 met 5x versnellen

Juli-augustus – 4 tot 6 trainingen eerstejaars, 5 tot 7 trainingen 2^{de} jaars

1. Dinsdag wegtraining.
2. Woensdag wegtraining
3. Donderdag wegtraining
4. Zaterdag losrijden
5. Zondag koers
6. Maandag uitrijden

1^e jaars –

Koersweken: 2 tot 3 trainingen, 1 maal losrijden, 1 koers, 1x uitrijden

Trainingsweken zonder koers: 5 trainingen

- Idem begin seizoen maar pieken naar een grote prestatie.
- Taperen naar een belangrijke wedstrijd

2^e jaars –

Koersweken: 3 tot 4 trainingen, 1 maal losrijden, 1 koers, 1x uitrijden

Trainingsweken zonder koers: 6 trainingen

- Idem begin seizoen maar pieken naar een grote prestatie.
- Taperen naar een belangrijke wedstrijd

Op vakantie met het gezin? Aanmoedigen om op reis de fiets mee te nemen en lekker veel kilometers bergop en bergaf te rijden. Hier geen 'limieten' opleggen. Vooral laten amuseren. Geen schema maken maar de coureur en de ouders vrijheid geven en stimuleren om zich met de fiets te amuseren. De gemotiveerde atleten zullen zich maar wat graag verbeteren. Bergop kent men snel zijn eigen limieten.

September - 4 trainingen eerstejaars, 5 trainingen tweedejaars

Op woensdagnamiddag wegtraining
 Op donderdag intensieve intervaltraining
 Zaterdag losrijden
 Zondag koers
 Maandag losrijden

Extensieve duurtraining tot 3 uur, langer heeft geen nut als dat goed onderhouden werd in de zomer.

Minder lang trainen maar wél met pit. Intense stukken behouden.

Intensieve blokken van meer dan 5 minuten vermijden.