

## **Periodisering van de TCT Trainingen**

### **Algemeen**

Een triathlonseizoen loopt over het algemeen van ongeveer begin mei tot aan september. Om echter goed voorbereid aan de wedstrijden in het seizoen deel te kunnen nemen en de trainingen in het wedstrijdseizoen goed aan te laten slaan zal er in het voorseizoen en in de wedstrijd periode specifiek moeten worden getraind.

Door middel van periodisering kan er meer structuur in de trainingen over een seizoen worden aangebracht en kan er specifiek naar bepaalde wedstrijden worden toegewerkt. Periodisering houdt in dat de jaarplanning in verschillende periodes wordt verdeeld die allen hun eigen accent hebben. Elke training binnen een bepaalde periode zal dan ook een bepaald accent hebben, welke door het seizoen heen geleidelijk zal verschuiven. Dit betekent dat de trainingen per periode een andere invulling zullen hebben. Per training blijft de basis gelijk, maar is de invulling van de kern per periode verschillend.

De totale jaarplanning wordt onderverdeeld in perioden en cycli aangezien er over het algemeen een terugkerend patroon in zit. De totale jaarplanning wordt de macro-cyclus genoemd. Deze loopt vanaf de start van de periodisering tot aan de laatste doelwedstrijd. De macro-cyclus is onderverdeeld in een aantal perioden. Elke periode is opgedeeld in een aantal meso-cycli welke steeds verschillende accenten hebben. Op deze manier komen alle intensiteitzones op een op elkaar afgestemde manier tijdens de trainingen aan bod. Binnen een meso-cyclus is er in principe een terugkerende afwisseling van trainings-, rust- en wedstrijd weken. Over het algemeen wordt hier geprobeerd een 2:1 week of 3:1 week verhouding voor aangehouden. Een meso-cyclus is weer opgedeeld in een aantal micro-cycli. Deze micro-cycli beslaan een enkele week en beschrijven de verschillende trainingen binnen een week en de onderlinge afstemming van de trainingen. Hierin is vooral de verhouding tussen trainingen en rustperiodes en de afstemming van de afzonderlijke sporten (schaatsen, zwemmen, fietsen en lopen) op elkaar.

De periodisering van de TCT-trainingen gebeurt op basis van een jaarplanning die een aantal regionale wedstrijden bevat, zowel wintertriathlon, duathlon als triathlon. Een deel van deze geplande wedstrijden zal mogelijk deel uit maken van de NTB Verenigingscompetitie. Hier zouden we als vereniging graag in grote getale aan deelnemen. De wedstrijden gaan over het algemeen over de sprint en korte afstand. Voor de triathlon komt dit neer op de 1/8 en 1/4 triathlon en bij de duathlon over de afstanden 5-20-2,5 en 10-40-5. De wedstrijden zijn gespreid over het seizoen met een korte rustige periode in de zomervakantie. Op basis van de aangeboden TCT trainingen zou in principe goed voorbereid aan de aangewezen wedstrijden deel kunnen worden genomen. Worden de doelen door de individuele atleet hoger gesteld dan zal er een aantal aanvullende individuele trainingen moeten worden uitgevoerd. Voor de wintertriathlon Twente geldt dat er een aparte schaatsperiodisering wordt gehanteerd waarin naast de noodzakelijke schaatstechniek een zelfde opbouw aan

bod komt. Het is daarnaast wel zo dat deelname aan de wintertriathlon een aantal noodzakelijke fietstrainingen vereist die in TCT-verband op dat moment nog niet wordt aangeboden.

### Specifiek

In de periodisering voor 2010 zijn de volgende wedstrijden opgenomen:

13	Maart	Bosfietsloop Arnhem (VC?)
27	Maart	Wintertriathlon Twente
9	Mei	UT-Triathlon (VC)
13	Juni	Triathlon Hengelo GLD
3	Juli	Triathlon Didam (VC?)
10	Juli	Triathlon Holten
29	Augustus	Run-Bike-Run Borne
5	September	Rutbeektriathlon
	September	Finale Verenigingscompetitie (Alphen aan de Rijn)

### Samenvattend

De **Macro-cyclus** loopt van Januari 2010 tot en met September 2010 en houdt eigenlijk de volledige jaarplanning in. In de jaarplanning zijn de volgende perioden opgenomen, die allen weer in een aantal meso-cycli van 3 a 4 weken zijn op te delen (afhankelijk van de aangewezen wedstrijden).

**Periode 1**, dit is de (algemene) Vorbereidingsperiode op het triathlonseizoen en loopt van 01-01- 2010 t/m 21-02-2010. Hierin staan de volgende accenten centraal:

- Uitbouwen van het aerobe vermogen (uithoudingsvermogen) door middel van langere duurtrainingen. Hierbij zullen voornamelijk de langere duurblokken op een relatief lage snelheid centraal staan.
- Verbeteren van de techniek
  - Zwemmen
  - Lopen
- Specifieke krachtaccenten
- Extensieve interval

**Periode 2**, dit is de Specifieke voorbereidingsperiode op het triathlonseizoen en deze loopt van 22-02-2010 t/m 09-05-2010. Hierin staan de volgende accenten centraal:

- Uitbouwen van krachthoudingsvermogen. Dit zal gebeuren door middel van middellange duurblokken op een relatief hogere snelheid.
- Intensieve interval.





**Periode 3**, dit is de Wedstrijdperiode. Deze loopt van 10-05-2010 t/m 05-09-2010. Centraal staan in deze periode:

- Wisseltrainingen
- Wedstrijd specifieke trainingen

De **Meso-cycli** worden weer onderverdeeld in **Micro-cycli**. Hierin wordt de verdeling van de individuele trainingen over de week beschreven en de aanvullende trainingen voor het lopen en het fietsen. In overleg met de betreffende trainers kan de jaarplanning aangevuld worden met een aantal extra uit te voeren fiets en looptrainingen.

In de jaarplanning is de gehanteerde periodisering door middel van verschillende kleuren terug te vinden. Groen staat voor de herstelweken voorafgaand aan de aangewezen wedstrijden en voor de overgangsfase na afloop van het seizoen. Geel staat voor de voorbereidingsperiode waarbij het accent ligt op het uitbouwen van het aerobe uithoudingsvermogen. Oranje geeft de specifieke voorbereidingsperiode weer waarin het accent ligt op het vergroten van het krachthoudingsvermogen, terwijl rood de wedstrijdspecifieke periode weergeeft.

#### Accenten

	herstel/wedstrijd
	aerob uithoudingsvermogen/techniek
	krachthoudingsvermogen
	wedstrijdspecifieke trainingen