

Wat moeten cadetten (halve fond en fond) zoal trainen?

Onderstaande gegevens zijn het ideaal en komen uit gegevens van de topsportschool en uit clinics met collega's (de topmensen uit de Belgische atletiek) en vanuit de VAL-directie lange afstand. Het steunt niet op een zuiver mondeling onderhoud, ik heb dit ook op papier.

Ik kan tevens toch ook al enige ervaring voorleggen met cadetten oa. Lukas, Andreas, Kathy, Dina, Jonas, Cedric en de doorstroming naar later was duidelijk vrij succesvol plus de huidige lichting van Gauthier, Mirte, Soline en Ward. Als je het goed nakijkt zie je wel dat wij met onze trainingsgroep niet tot die omvang komen en dat heeft vooral te maken met tijdsgebrek. Vooral het algemene gedeelte, het looptechnische moet nog meer aandacht krijgen maar vooral daar hebben we problemen met tijd en ook accommodatie.

Op weekbasis

Eerstejaarscadetten: 6 uur per week.

Tweedejaarscadetten: 8 uur per week.

Specifiek voor tweedejaarscadetten:

Looptrainingen (wekelijks)

Aerobe capaciteit:

- 2 herstelduurlopen
- 1 normale duurloop
- 1 snelle duurloop
- 1extensieve interval

Anaerobe capaciteit

1 intensieve interval

Aeroob vermogen

de wedstrijden gelden als dusdanig

Anaeroob vermogen

1 intensieve intervallen / herhalingen – 2 x buiten de wedstrijden in de zomer

Algemeen

Lenigheid per week

- 7 x stretching
- 2 x lenigheid
- 1 x hordenbeweeglijkheid (steeple)

Krachttraining

- 2 x basiskracht
- 2 x submax. Kracht circuit

Sprongkracht (verboden voor cadetten!)

Looptechnische accenten

- 7 x per week

Snelheid

- 4 x- submaximale snelheid dmv versnellingen
- 2 x maximale snelheid

Herman Peetermans