



# **RTC Flevoland - Almere**

**Projectplan 2019  
25 september 2018**

## **Inhoudsopgave:**

### **1. Inleiding**

### **2. Doelstellingen voor het RTC TriFlevo - Almere**

- Doelstelling
- Subdoelstellingen
- Doelstellingen (SMART)
- Deelnemende partijen
- Randvoorwaarden
- Resultaten

### **3. De structuur en plannen van het RTC TriFlevo - Almere**

- Faciliteitenpakket binnen het programma
- Rol van de verenigingen
- Monitoring, begeleiding, testen, persoonlijke ontwikkeling
- Aandachtspunten voor seizoen 2018 - 2019
- Faciliteiten topsport Almere
- Samenwerking met de evenementen in Flevoland
- Communicatie
- Kandidaten voor het programma
- Begeleidingsteam met rollen en taken
- Planning en accenten jaar, periode en week.

### **4. Begroting 2019 als bijlage**

### **5. Resultaten 2018 als bijlage**

## **“Flevoland ademt triathlon, een voedingsbodem voor Talentontwikkeling”**

Voor u ligt het plan van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), voor het voort zetten van het Regionaal training centrum (RTC) in Flevoland Almere in 2019. Middels dit document verschaffen wij u inzichten in de wijze waarop het RTC TriFlevo-Almere verder wordt georganiseerd en verder te verbeteren valt en op welke manier het plan wordt gefinancierd (zie begroting in de bjlage).

Er zijn in Almere en Flevoland heel veel goede voorwaarden aanwezig om beloftevolle atleten door te ontwikkelen tot triathlontalent, een NTB opleidingsvereniging TVA, een laagdrempelig triathloncircuit, een grote wedstrijd, regionale wedstrijden door heel Flevoland en veel enthousiasme. Op gebied van begeleiding, trainers, trainingsplannen en talentontwikkeling van jonge triatleten zijn de afgelopen jaren forse stappen voorwaarts gemaakt die we graag in 2019 verder willen uitbreiden en professionaliseren. De vereniging TVA is hier actief bij betrokken en ondersteunt dit project van harte.

Daarom wordt in dit projectvoorstel van de Nederlandse Triathlon Bond (NTB), Provincie Flevoland, Gemeente Almere, Almere Kennis en talentcentrum, Sportservice Flevoland, opleidingsvereniging TVA de wens uitgesproken om in gezamenlijkheid het Regionaal Trainingscentrum (RTC) Triathlon in 2019 voort te zetten en verder te professionaliseren. Binnen de NTB heeft dit RTC de status van een officieel RTC, dat als voorportaal en opleidingscentrum geldt voor het succesvol opgezette Nationaal Trainings Centrum Triathlon in Sittard.

Aangezien de NTB een permanente positie bij de top-16 van de wereld ambieert, met uitschieters richting top 8 op WK en OS, vraagt dit om continue prestaties op wereldniveau. De aanvoer van beloftevolle atleten op internationaal niveau is hierbij essentieel. Om deze aanvoer te garanderen is een systeem nodig waarin structurele aandacht gegeven wordt aan de ontwikkeling van atleten op internationaal niveau.

Ook heeft de NTB aandacht voor de maatschappelijke rol van de triathlon sport in Flevoland. Wanneer u het plan doorleest krijgt u inzicht in de wijze waarop de NTB dit RTC wil en kan vormgeven.

Flevoland, Almere en triathlon: een unieke match.

## 2. Doelstellingen voor het RTC TriFlevo - Almere

### Doelstelling:

Met het RTC Triathlon in Almere wordt invulling gegeven aan de middelste laag van de 'sportpiramide' van de triathlonsport: talentherkenning en talentontwikkeling. We geven daarmee 8-10 beloftevolle sporters uit de provincie Flevoland de mogelijkheid hun talent verder te ontwikkelen en te excelleren in de sport waar hun passie en talent liggen.

### Subdoelstellingen

- De vereniging TVA worden door de expertise van de Nederlandse Triathlon Bond sterker en bekwaamer in het verzorgen van de trainingen. De verenigingen heeft aangegeven deze meerwaarde na de eerste zes jaren duidelijk te zien.
- De atleten uit Flevoland zullen zich kwalitatief maar ook kwantitatief ontwikkelen naar een hoger niveau als sporter. We zien meer atleten uit regio Almere in nationale topwedstrijden als de NK's sprint, OD, MD en LD en ook in de Eredivisie teamcompetitie.
- De triathlonsport wordt in zijn geheel groter in de provincie Flevoland, wat leidt tot meer aanwas bij de breedtesportafdelingen van alle triathlonverenigingen in Flevoland.

### Smartdoelstellingen van het RTC Triathlon

Specifiek (S)	Wat gaan we precies doen? <ul style="list-style-type: none"><li>• In het seizoen 2018/ 2019 nemen tenminste 8 beloftevolle atleten deel aan het RTC fulltime triathlon programma.</li><li>• In het seizoen 2018/ 2019 nemen minstens 10 regionale atleten deel aan de regionale trainingen gegeven in het weekend.</li><li>• De NTB zal voor het RTC accommodatie huren voor 4 zwemtrainingen, 3 looptrainingen, 2 fietstrainingen en 1 fysieke / ASM training.</li><li>• Er wordt door de Nederlandse Triathlon Bond 1 trainerscoördinator / talentcoach en een ass. Talentcoach / regiotrainer aangesteld die zorg draagt voor de inhoudelijke invulling van de trainingen.</li></ul>
Meetbaar (M)	Hoeveel talenten participeren in het RTC? <ul style="list-style-type: none"><li>• 8-10 atleten per seizoen in het fulltime programma en 10 - 12 atleten in het instroomprogramma 'regionale trainingen'</li><li>• Gedurende het seizoen (45 weken) worden per week 8-10 trainingen georganiseerd ter ontwikkeling van het triatlontalent</li><li>• Intensieve samenwerking met de verenigingen TVA als opleidingsvereniging voor instroom en doorstroom van de atleten.</li></ul>
Acceptabel (A)	Is er draagvlak voor wat we gaan doen? <ul style="list-style-type: none"><li>• Er is ook in toenemende mate aansluiting van de breedtesport richting het RTC. De rol van de combinatiefunctionaris is hierin een belangrijke ten aanzien van het traject van boeien (clinic), binden (wedstrijden/regiotraining) en begeleiden (vereniging/RTC). TVA vormt als opleidingsvereniging de opstap naar het RTC. TVA zorgt ook dat, als atleten op de 'Olympische afstand' niet het internationale niveau halen, zij wel hun ambities op een andere discipline binnen de triathlon kunnen waarmaken.</li></ul>
Realistisch (R)	Kan het wat we willen doen?

- De coaches die werken bij de RTC's en het NTC van de Nederlandse Triathlon Bond beschikken over kennis en ervaring in het begeleiden van talenten
- Er zijn voldoende beloftevolle triatleten aanwezig in Flevoland & het Gooi.
- De triathlonvereniging staat open voor dit initiatief en is vanaf de beginfase bij het project betrokken
- Sportservice Flevoland is de afgelopen jaren in staat gebleken om dergelijke trajecten op goede wijze te kunnen begeleiden
- Sportservice Flevoland is dé organisatie voor de sporttakoverstijgende begeleiding in de leerlijnen voeding, mentaal, leefstijl, anti doping, etc van talentvolle sporters

#### Tijdspad (T)

Wanneer moet het resultaat behaald zijn?

- Aan het einde van elk seizoen wordt kritisch bekeken hoe het RTC functioneert en wordt er gesproken over de mogelijke verbeterpunten van het RTC in de seizoenen daarna.
- Elke 2 jaar stroomt er, gemiddeld, 1 atleet door naar het NTC.
- Elk jaar kwalificeren zich atleten voor nationale teams. In 2018 waren er atleten van het RTC actief tijdens Europacups voor junioren, de kwalificatie wedstrijd voor de jeugd olympische spelen, het EK junioren, het EK jeugd en het WK studenten.. Continuering van dit proces in 2019 zal het bestaansrecht en door-ontwikkelen van het RTC dienen te bevestigen.
- Gedurende het traject is er elk halfjaar een voortgangsoverleg met de betrokken partijen of het RTC voldoet aan de verwachtingen.
- De monitoring, evaluatie en verantwoording is in handen van de Pathway manager van de Nederlandse Triathlon Bond

#### Deelnemende partijen

De deelnemende partijen in dit RTC Triathlon zijn:

- De Nederlandse Triathlon Bond
- De provincie Flevoland
- De gemeente Almere
- Almere Kennis en Talentcentrum
- Sportservice Flevoland
- Triathlon vereniging Almere

#### Randvoorwaarden

De belangrijkste randvoorwaarden voor het welslagen van het project zijn:

- De samenwerking tussen de zes bovengenoemde partijen en continue afstemming in het proces.
- Talenten die bereid zijn om zelf te investeren in de ontwikkeling van hun topsportcarrière.
- Er is een (1) partij (NTB) die de programma- en kwaliteitsbewaking tot haar takenpakket heeft.
- Er is via SportFlevo een goede samenwerking met het voortgezet onderwijs, waardoor de les- en trainingsroosters goed op elkaar afgestemd kunnen worden

#### Resultaten

Dit project RTC Triathlon Almere heeft de volgende concrete resultaten.

- 6-8 beloftevolle atleten krijgen gedurende het komende seizoen training van de RTC talentcoach en / of de ass. Talentcoach en regio trainer.
- 8-10 regionale beloften krijgen 40 zaterdagen per jaar triathlon specifieke training en enkele clinics van de regio trainer.

- Beloftevolle atleten vanuit TVA of de regio groep krijgen in enkele trainingsperioden 'RTC stage plekken' aangeboden.
- Er is rondom de talentengroep een faciliteiten netwerk gecreëerd waardoor sporters op sporttak overstijgende onderwerpen als voeding, loopbaanbegeleiding met topsportvriendelijk onderwijs, prestatiegedrag (mentale begeleiding) worden ondersteund.
- Er is meer aandacht voor de triatlonsport in Flevoland in zijn algemeenheid en het RTC Triathlon in het bijzonder.
- De atleten uit het RTC vinden aansluiting bij het NTC in Sittard of stromen door / terug naar de opleidingsvereniging TVA en/of een selectie voor duatlon, cross of lange afstand triathlon.
- De atleten uit het RTC komen in aanmerking voor kwalificatie voor EK/WK OD Triathlon, Off Road cross Triathlon en Duathlon.
- De trainers van Triathlon vereniging Almere worden door de samenwerking met de RTC talentcoach, de pathway manager of de NTB opleiding coördinator deskundiger in het verzorgen van hun specifieke training.
- In een aparte bijlage staan de gerealiseerd resultaten over het seizoen 2018 weergegeven.

### 3. Structuur en plannen

Het RTC staat onder verantwoording van de Pathway manager van de NTB Marcel ten Wolde. De training en race planning (jaarplan, week en dagschema, persoonlijk ontwikkelplan atleten en evaluaties atleten) staat onder leiding van RTC talentcoach Dennis Looze. Hij wordt geassisteerd door de ass. Talentcoach / regiotrainer Freek de Boer. De RTC talentcoach zal de functionele contacten onderhouden met de medische begeleiding (sportarts, fysio), de leerlijn specialisten (voeding, mentaal, leefstijl), accommodaties (AKT, Optisport). De pathwaymanager en de technisch directeur zijn de contactpersonen met de subsidie verstrekkers (gemeente Almere / provincie Flevoland) De regiotrainer zal contact onderhouden met de combinatie functionaris triathlon schoolsport, met de TVA jeugd trainers en jeugd trainers van andere verenigingen in de regio ten aanzien van kwaliteit trainingen en optimale doorstroom cq instroom regio en RTC.

#### **Rol van de Vereniging**

De vereniging TVA leidt als NTB opleidingsvereniging jonge beloftevolle atleten op zodat zij veilig en met plezier de triatlonsport kunnen beoefenen. De jeugdleden van TVA kunnen gebruik maken van een één zwembaan tijdens de RTC ochtenduren indien hier een TVA zwemtrainer voor staat. Dit in eerste instantie voor de doelgroep atleten die mogelijk op termijn kunnen instromen. TVA zorgt dat de RTC atleten die niet naar het NTC kunnen doorstromen wel in de vereniging kunnen door ontwikkelen naar Lange afstand triathlon, Cross triathlon, Duatlon etc.

#### **Monitoring / begeleiding / testen / persoonlijke ontwikkeling**

Begeleiding op persoonlijke en sportieve ontwikkeling is een continu proces. Monitoring van de fysieke gesteldheid vindt plaats via het digitale logboek systeem 'Training Peaks' Aanpassing van de trainingsintensiteiten vinden van daaruit plaats en met behulp van een test en meet programma. De fysieke testen, controle op bloedbeeld en medische testen worden geperiodiseerd door de RTC talentcoach. Techniek analyse door middel van filmopnamen zal gebruikt worden om de atleten te verbeteren.

Minimaal drie keer per seizoen wordt met alle atleten een voortgang of evaluatie gesprek gehouden en worden de persoonlijke doelstellingen voor de volgende periode vastgesteld. Elk kwartaal hebben de RTC coaches en de pathway manager een overleg waar in elk geval alle atleten en het programma 360 graden worden besproken.

### **Aandachtspunten voor nieuwe seizoen**

Het belangrijkste verbeterpunt voor het komende seizoen is de arbeid rust verhouding. De atleten zullen niet op de avonden trainen en daardoor meer rust kunnen nemen. Ze zullen zelf moeten streven naar een optimale nachtrust, maar er zullen geen avondtrainingen in de weg zitten. De atleten zullen de combinatie onderwijs en sport zo optimaal moeten plannen met behulp van lootschool faciliteiten. En daarna te kiezen voor vervolg onderwijs bij die instellingen die het FLOT convenant hebben ondertekend. Ook zal de atleet trainend voor internationaal triathlon niet nog een extra 'bijbaan' kunnen hebben.

Voedingsadvies gesprekken / workshops met de diëtiste van het RTC om de combinatie trainen, onderwijs, trainen en herstel goed te laten verlopen en handvatten te geven voor gezond presteren.

De atleten worden verplicht om meer zorg te besteden aan preventie d.m.v. maandelijks screening bij fysio, wekelijks sportmassage en meer gebruik te maken van specialisten binnen het begeleidingsteam verbonden aan het RTC.

De jaarplanning en periodisering "triathlon" is leidend, allerlei andere disciplines circuits zoals: zwem, fiets, loopwedstrijden, duatlon, etc zullen in dienst staan van de triathlonprestatie op nationale en internationale kampioenschappen.

Het aantal training sessies opvoeren afhankelijk van leeftijd atleet en beter spreiden zodat belasting hoger word en de overstap naar NTC makkelijker verloopt.

Minder intensieve trainingen en meer basis duur trainingen zoals de lange duurloop en lange duurrit in de trainingsweek.

Er zal meer gekeken worden naar de sterkte/zwakte analyse van de individuele atleet. Bijvoorbeeld specifieke techniek oefeningen per atleet per discipline zwemmen, fietsen en lopen. En een gepersonaliseerd schema voor thuis fysieke trainingen. Indien nodig ook een bike fit test voor de perfecte zit op de fiets. Zeker voor atleten in de groei is dit een aandachtspunt

Fysieke training 'triathlon specifiek' trainen vanuit de leerlijn die door de pathway manager / fysieke trainer NTC Sittard is samengesteld. De vereniging zal met zijn jeugd ASM trainingen dienen te doen en dit wordt in de regio herhaalt en meer sport specifiek. Indien dit goed in de leerlijn wordt beoefend hoeft een RTC atleet niet bijgeschoold te worden maar kan hij er een stap boven op zetten. Fysieke oefeningen zullen ook in de discipline trainingen terug komen.

### **Faciliteitenpakket binnen het programma**

Voor het ideale topsportprogramma zijn verschillende faciliteiten nodig. Hierbij zal de NTB de hulp inschakelen van SportFlevo. De NTB kan gebruik maken van het al bestaande faciliteiten netwerk binnen Flevoland voor topsporters en talenten.

De meeste faciliteiten zijn in de loop van 2011-2014 opgestart en worden in 2018 verder geoptimaliseerd. De faciliteiten van de SSF zijn te vinden op

<http://www.topsportflevoland.nl/faciliteiten>

Faciliteiten waar talenten gebruik van kunnen maken zijn o.a.

- Sportmedische begeleiding
- Begeleiding prestatie gedrag
- Onderwijs en Topsport en Loopbaanbegeleiding
- Oogzorg
- Sportbegeleiding
- Fysieke/Krachttraining
- Voedingsadvies
- Doping en Topsport
- Carrière coaching / loopbaanbegeleiding

### **Samenwerking met de evenementen in Flevoland**

De NTB zal jaarlijks twee platformbijeenkomsten organiseren met de verenigingen en de triathlonorganisaties in Flevoland. Op deze manier zal gekeken worden hoe de vereniging, de organisatie en het RTC elkaar kunnen versterken. Een doel is om meer Jeugd en Junior wedstrijden te organiseren in Flevoland. Bijvoorbeeld scholierenkampioenschappen als voorronde voor het NK scholieren in Almere.

### **Communicatie: prestatie > presentatie > profilering**

Binnen de uitvoering van dit RTC triathlon, waarbij naast de ondersteuning van talenten ook de promotie van de triathlonsport een belangrijk speerpunt is, wordt de samenwerking gezocht met de evenementen in Flevoland. Op verzoek van de evenementen in regio Almere is de RTC selectie jaarlijks tweemaal actief op bijeenkomsten voor promotionele activiteiten. Tijdens andere evenementen is deelname van de RTC atleten een middel om het RTC te presenteren en profileren.

Aandachtspunt is de communicatie van de prestaties van de RTC atleten in de regionale bladen of sites. De persvoorlichter van de NTB in samenspraak met Angelique van Tilburg en de betreffende atleet krijgen een rol in de wijze waarop het RTC en de atleet zich in 2019 zal profileren. De websites van de NTB zijn ook een middel waarop de atleet zich kan presenteren. De NTB heeft deze site hiervoor geschikt gemaakt. Op deze wijze zal zorg worden gedragen voor een actuele informatieoverdracht van relevant nieuws naar de verschillende beleidspartners van het RTC.

De RTC atleten hebben wedstrijdkleding waardoor zij de partners in Flevoland kunnen uitdragen.

### ***Atleten RTC Triathlon Almere 2019***

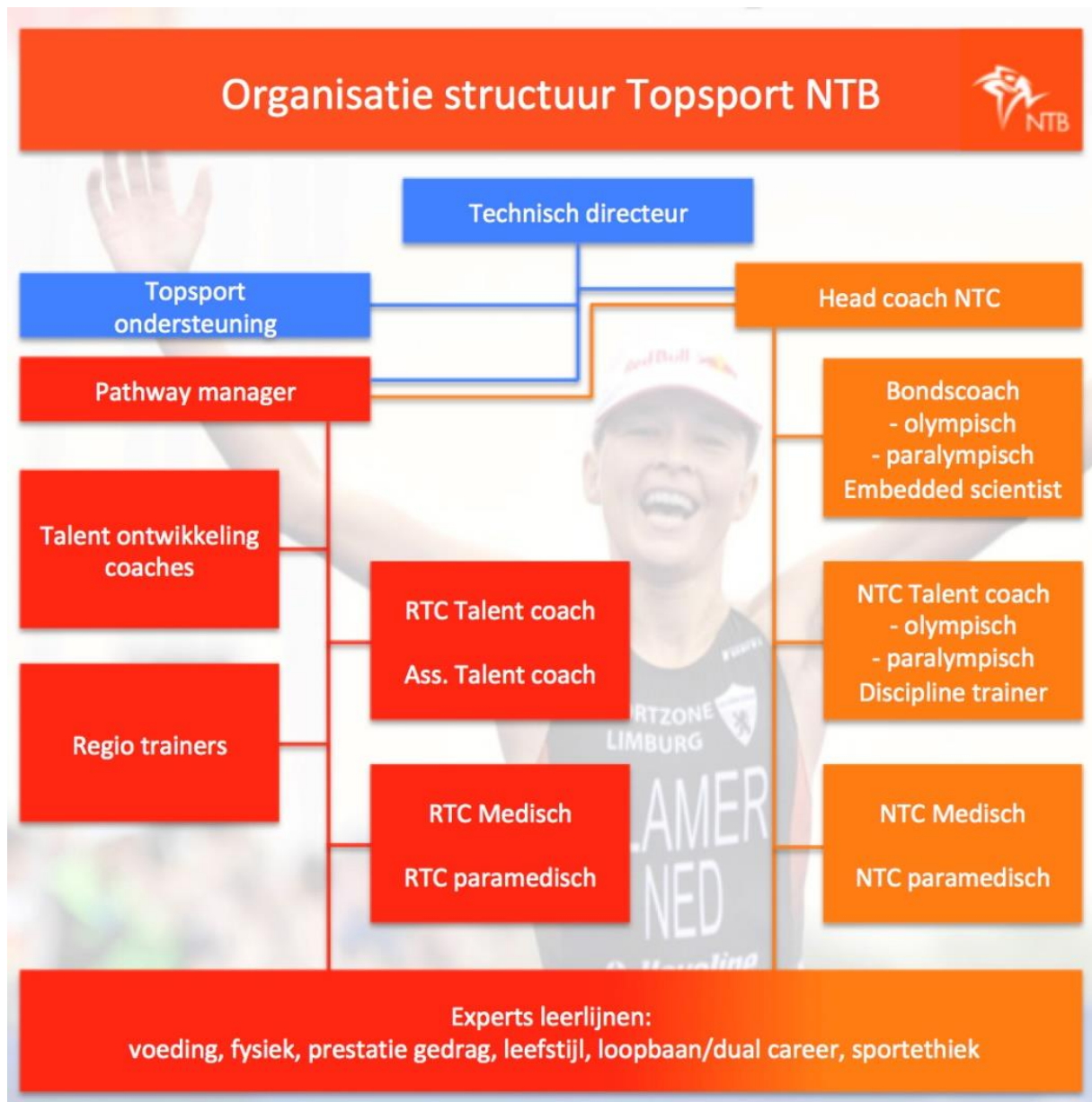
- Joyce Caro (Almere) neo senior (1999) Universiteit Amsterdam
- Romy Spoelder (Almere) Junior (2001) baken park
- Silke de Wolde (Almere) junior (2001) Universiteit Amsterdam
- Tamar Veltman (Almere) junior (2003) Helen Parkhurst lootschool
- Dirkje Lebouille (Almere) junior (2002) Helen Parkhurst lootschool
- Robin Dreyling (Almere) junior (2002) Helen Parkhurst lootschool
- Joost Friderichs (Almere) junior (2002) Montesori lyceum Flevoland

### ***Atleten regionale talenten training 2019***

- Maël Plasschaert (Almere) (2003) Oostvaarders
- Iza de Waal (Almere)(2005) de Opitmist
- Rosalie Schouten (Weesp)(2006)
- Mila Jonkvorst (Weesp)(2003)
- Kevin Caro (Almere)(2001) Echnaton
- Alex van Buthinga Wichers (Laren)(2003)
- Merel Veltman (Almere)(2005) Oostvaarders
- Selina Franken (Almere)(2005) Oostvaarders
- Mauro Dieters (Almere) jeugd (2005)



**Begeleidingsteam: rollen, taken en verantwoording:**



	Functie	Taak (samenvatting)	Verantwoording aan
Adrie Berk	Technisch directeur 1 fte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontwikkelt het topsport meerjarenbeleidsplan</li> <li>• Realiseert topsportprogramma, talentontwikkeling en talentherkenning olympisch en paralympisch</li> <li>• Geeft leiding aan het technische kader</li> <li>• Regelt aangelegenheden sporters</li> </ul>	TriRaad / Algemeen bestuur via Algemeen Directeur Rembert Groenman
Louis Delahaije	headcoach  0,8 fte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenstelling coaches en begeleidingsteam.</li> <li>• Leiding dagelijks programma sporttechnisch (korte en lange termijn planning)</li> <li>• Coördinatie en overzicht op (wetenschappelijke) begeleiding</li> <li>• Innovatie</li> <li>• Coach de coach opleidingsprogramma</li> </ul>	Adrie Berk
Marcel ten Wolde	Pathway manager	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiseren van een optimale afstemming en doorstroom tussen het opleidings- en topsportprogramma.</li> <li>• Geeft leiding aan en ondersteunt de RTC en regio trainers.</li> <li>• Coördinatie projecten 'regionale talentontwikkeling'</li> <li>• Plannen, organiseren en uitvoeren van TO / 'jong oranje' trainingdagen</li> <li>• Coördinatie en organisatie talententestdagen</li> <li>• Inbedding Meerjaren opleidingsplan bij verenigingen</li> </ul>	Louis Delahaije (Inhoud) Adrie Berk (proces)
Dennis Looze	Coördinator RTC Talentcoach 0,6 fte – 24 uur p.w.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talentcoach/coördinator RTC Almere</li> <li>• Talent identificatie en ontwikkeling</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (Algemeen)

Freek de Boer	Assistent talentcoach en regio trainer. 0,3 fte – 5 trainingen en coördinatie regio = 12 uur p.w.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent talentcoach RTC Almere / coördinatie regiotraining</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (algemeen)
Ruud van der Laan	Back up looptrainer RTC 2 trainingen per week = 3 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent looptrainer RTC Almere</li> </ul>	Marcel ten Wolde (sport inhoudelijk) Adrie Berk (algemeen)
Angelique van Tilburg	Sport stimulering / schoolclinics 0,2 fte 8 uur p.week	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sportstimulering Jeugd &amp; Junioren op scholen, sportdagen etc.</li> </ul>	De Schoor / Adrie Berk
Angelique van Tilburg	Regio trainster Zaterdag en woensdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assistent Regio training specialisme zwemmen</li> </ul>	Dennis Looze / Freek de Boer
Ilona Eversdijk	Fysiotherapeut Preventief en op afroep via zorgverzekering	<ul style="list-style-type: none"> <li>Screening en spierbalans onderzoek of functional movement screening</li> <li>Voorschrijven individueel rompstabiliteits en krachtprogramma atleten</li> <li>Frequent controle oefenprogramma</li> <li>Blessure preventie</li> </ul>	Dennis Looze (sport inhoudelijk)  Marcel ten Wolde (algemeen)

Coaches zijn aangesteld met uitgebreidere functieomschrijvingen dan hierboven staat vermeld.

Uitgangspunt van de opleiding binnen het RTC is het meerjaren opleidingsplan Triathlon. (zie site NTB) trainer is uiteraard wel dat het past binnen de technische visie en het beleid van de NTB. Alles staat hieronder zeer beknopt beschreven maar is uitvoerig terug te vinden in het MOP triathlon.

<b>(para)medisch</b>	Functie	Taak	Verantwoording aan
Eigen huisarts	Huisarts Almere	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziekte diagnose en behandeling en begeleiding, periodiek bloedcontrole</li> </ul>	Melanie Inklaar
Melanie Inklaar	Medisch Parttime	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaarlijkse medische keuring</li> <li>Blessure diagnose, behandeling en begeleiding</li> <li>coördinatie medisch/para-medisch team</li> <li>Preventieve</li> </ul>	Dennis Looze (sportinhoudelijk) Marcel ten Wolde (algemeen)

<b>(para)medisch</b>	Functie	Taak	Verantwoording aan
		gezondheidszorg	
Fysiotherapie TOPVorm Fysiotherapie Ilona Eversdijk (soms individueel)	Fysiotherapie  Op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blessurebehandeling</li> </ul>	Dennis Looze (sportinhoudelijk)  Marcel ten Wolde (Algemeen)
Josette van Toor	Leerlijn Voeding  Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainingsvoeding</li> <li>Wedstrijdvoeding</li> <li>Gezonde voeding</li> <li>Supplementen</li> <li>bodycompositie</li> </ul>	Marcel ten Wolde
Rogier Hoorn	Leerlijn prestatie gedrag  Op afspraak/ projecten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intake gesprekken</li> <li>Identificeert sterke/zwakke kanten atleten</li> <li>Workshops prestatie gedrag</li> <li>Begeleiding atleten</li> <li>Begeleiding coaches</li> </ul>	Marcel ten Wolde
Masseur(persoonlijk)	Massage op afspraak	<ul style="list-style-type: none"> <li>Massage</li> </ul>	Dennis Looze
Sport Flevo	Studie coördinator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimaliseren combinatie topsport en onderwijs.</li> </ul>	Dennis Looze / Marcel ten Wolde
Angelique van Tilburg	PR / communicatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Communicatie activiteiten en resultaten</li> </ul>	Martijn Keijssers /Dennis Looze

### **Trainingsplan:**

#### Accenten in trainingen:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Kracht
HERFST	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniek (individuele focus)</li> <li>Frequentie wisselingen</li> <li>Snelheid/tempoduur</li> <li>Specifieke kracht/band/peddels etc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurtraining</li> <li>Techniek</li> <li>ATB</li> <li>Tacx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurlopen (Z1)</li> <li>Tempoduur</li> <li>Bostrainingen</li> <li>Baantraining</li> <li>Coördinatie/houding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>Blessurepreventie</li> <li>Coördinatie</li> <li>Core</li> <li>Gym</li> </ul>
WINTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniek (individuele focus)</li> <li>Frequentie wisselingen</li> <li>Snelheid/tempoduur</li> <li>Specifieke kracht/band/peddels etc.</li> <li>Lange baan races</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurtraining</li> <li>Techniek</li> <li>Interval</li> <li>Baan</li> <li>ATB toertochten</li> <li>Tacx</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurlopen (Z1)</li> <li>Tempoduur</li> <li>Bostrainingen</li> <li>Baantraining</li> <li>Coördinatie/houding</li> <li>cros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>Blessurepreventie</li> <li>Coördinatie</li> <li>Core</li> <li>Gym</li> </ul>
LENTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Techniek</li> <li>Snelheid</li> <li>Openwatertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurtraining</li> <li>Koersjes</li> <li>Techniek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duurlopen (Z1)</li> <li>Tempoduur</li> <li>Bostrainingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiliteit/mobiliteit</li> <li>Blessurepreventie</li> <li>Coördinatie</li> </ul>

	- Trainen met wetsuit	- Interval/ snelheid - Wissel- en koppeltrainingen - Tacx - Time trials	- Baantraining Coördinatie/houding - Weg wedstrijd - Wissel- en koppeltrainingen	- Core - Gym
ZOMER	- Techniek - Snelheid - Openwatertraining - Trainen met wetsuit	- Duurtraining - Techniek - Interval/ snelheid - Wissel- en koppeltrainingen	- Duurlopen (Z1) - Tempoduur - Baantraining Coördinatie/houding - Wissel- en koppeltrainingen	- Stabiliteit/mobiliteit - Blessurepreventie - Coördinatie - Core - Gym
EXTRA algemeen	- Trainingstage buitenland - Trainingen combineren met RTC Alkmaar - Trainingsdagen Sittard			
Periodiek Testen	CSS test	Controle sets	Controle sets	
Video	Periodiek opnamen	Periodiek opnamen	Periodiek opnamen	

#### Frequentie trainingen per periode:

Frequentie van aantal trainingen zal voor iedere atleet verschillend zijn i.v.m leeftijd en belastbaarheid. Een op maat gemaakt programma i.c.m school zal voor iedere triatleet worden gemaakt. Globaal genomen zal er door de oudste triatleten gestreefd worden naar onderstaand programma en opbouw gedurende het jaar.

	BASE 1	BASE 2	KUH- RACE SPECIFIC	RACE SPECIFIC
	Herfst okt t/m dec	Winter dec t/m feb	Lente maart t/m juni	Zomer mei t/m september
Zwemmen	4/5 sessies	5/6 sessies	5/6 sessies incl open water	5/6 sessies incl open water
Fietsen	2/3 weg/atb/taxc	3/4 weg/atb/taxc	4/5 weg/taxc	4/5 weg/taxc
Lopen	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan/bos	4/5 weg/baan
Kracht	1x zaal ; 2/3x thuis	1x zaal, 2/3x thuis	1x zaal, 2x thuis	2x thuis
Specifiek			Koppeltraining	Koppeltraining

Trainingen per week in de periode NOV tot en met MAART:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Fysiek - Kracht
Maandag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC-Locatie Stad		Weg-Duurloop	Ind.program thuis
Dinsdag	<u>07.00 - 08.30</u> Zelfstandig	Tacx		
Woensdag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC Locatie Stad		Baan 15.30	
Donderdag	RUSTDAG	RUSTDAG	RUSTDAG	Ind. Program. thuis
Vrijdag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC Locatie Stad	Weg/atb	Weg	
Zaterdag	<u>13.00 - 14.00</u> RTC Locatie Poort		Weg/Bostraining 11.00 - 12.00	9.00 - 10.30 AKT ruimte KRACHT/CORE
Zondag		Weg/Atb	Weg/Bos- Duurloop	

Trainingen per week in de periode APRIL tot en met SEPTEMBER/OKTOBER:

	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Fysiek - Kracht
Maandag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC-Locatie Stad		Weg	Ind. Program thuis
Dinsdag	<u>07.00 - 08.30</u> Zelfstandig	Weg/ koers/ tempo		
Woensdag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC Locatie Stad		Baan 15.30	
Donderdag	RUSTDAG	RUSTDAG	RUSTDAG	Ind. program thuis
Vrijdag	<u>07.00 - 08.30</u> RTC Locatie Stad	Weg	Weg	
Zaterdag	<u>13.00 - 14.00</u> RTC Locatie Poort	Weg	Weg	Ind.program thuis
Zondag		Weg	Weg	

(zwemtrijden worden in de zomervakantie aangepast naar een later tijdstip zoals in 2018)

## 4. Financiën

In de bijlagen van dit projectplan vindt u een financieel overzicht van de kosten voor het RTC Triathlon in Almere voor het jaar 2019.

## 5. Resultaten

In de bijlagen van dit project plan vindt u een overzicht van de resultaten behaald in 2018

27 september 2018 / Adrie Berk