

## Trainingsbox RCC

*Let op: kaarten niet mee de boot in nemen!*

De trainingsbox bevat vijf verschillende kleuren kaarten, elk met een eigen type training: techniek, skills, duur, speed endurance en snelheid. Je kan zomaar eens een training uit de doos grabbelen, of de kaarten gebruiken om wat gestructureerder te gaan trainen.

- **Techniek**kaarten zijn er op 2 niveau's. De oefeningen met één ster vormen de basis. Zorg dat je deze goed onder de knie hebt voordat je verder gaat met de oefeningen met twee sterren. Inspanning: laag, pas bij goede uitvoering omhoog gaan brengen.
- Bij **skills**kaarten gaat het om wedstrijdvaardigheden als starten en zogvaren, maar ook de meer algemene kanovaardigheden komen aan bod! Inspanning: laag, pas bij goede uitvoering omhoog gaan brengen.
- Met de **duur**kaarten werk je aan de algemene kanoconditie. Duurtrainingen vormen een onmisbare basis voor later in het wedstrijdseizoen! Inspanning: 70-75%.
- De **speed endurance** trainingen zorgen ervoor dat je basissnelheid omhoog gaat. Let op, het gaat hier dus niet om sprints! Voor het gemak vallen hier ook **fartlek**trainingen onder. Inspanning: 80-85%.
- **Snelheid**trainingen werken aan je maximale snelheid. De inspanningstijd is dus veel korter en je snelheid hoger dan bij de speed endurance trainingen. Goed voor je starts, tussensprints en korte baan. Inspanning: 90-100%.

### *Kaarten combineren*

Techniek en skillskaarten zijn makkelijk te combineren met de andere trainingskaarten. Combineer het zogvaren eens met een duur of speed endurance training! Of wat dacht je van een techniek oefening, algemene vaardigheden of een startje tijdens de warm-up.

### **Bouw je eigen trainingsplan**

Door de verschillende typen trainingen goed te combineren door de week heen vorm je al snel je eigen trainingsplan. Verschillende perioden in het jaar vragen om een verschillende indelingen. Voor het gemak hier wat combinatietips voor de winterperiode en het wedstrijdseizoen. Pas de precieze indeling aan op je eigen wedstrijddoelen.

### *Winterperiode (okt-maart)*

- Bij 2 trainingen per week: 1x duur en 1x speed endurance.
- Bij 3 trainingen per week trainen: 2x duur en 1x speed endurance.
- Meer dan 3 trainingen per week: Voeg een duur of speed endurance kaart toe. Je kan er ook voor kiezen om met regelmaat een hele training te besteden aan een techniekkaart.

Combineer je training eens met een techniek- of skillsoefening. Vergeet ook vooral de landtrainingen op de woensdagen niet!

### *Wedstrijdseizoen (april-september)*

- Bij 2 trainingen per week: 1x duur en 1x speed endurance of snelheid. Wissel dit wat af!
- Bij 3 trainingen per week: 1x duur en 2x speed endurance / 1x speed endurance en 1x snelheid. Pas je keuze aan op het soort wedstrijd waar je voor traint.
- Meer dan 3 trainingen per week: Afhankelijk van je focus op de marathon of sprint kun je een extra kaart naar keuze toevoegen.

Vergeet techniek en skills niet! Het wordt ook tijd je startjes weer regelmatig te gaan oefenen.

*Training toevoegen aan de trainingsbox? Mail naar alexandravandenelsen@gmail.com*