

TOTAL

ATHLETE

CURSUS

Self Coached Athlete

DUURSPORTERS EN TRIATLETEN



Waarom een cursus

Ben je een triatleet of duursporter die de ambitie heeft om zichzelf te coachen? Wil je je prestaties naar een hoger niveau te tillen? Dan is deze vijfdaagse training precies wat je zoekt! Gedurende vijf avonden duiken we samen in de wereld van duurtraining, zodat jij straks zelfstandig je eigen trainingsschema's kunt opstellen én uitvoeren.

Er lopen genoeg atleten rond die zichzelf hebben verdiept in duursport. Het internet staat vol van nuttige informatie die je kan helpen om je eigen trainingen vorm te geven. Toch verbaasd het me hoe informatie soms onjuist wordt toegepast.

Het is jammer dat er zoveel uren aan training wordt uitgevoerd, maar men niet altijd weet wat de bedoeling is van een bepaalde training. En dat is zonde, want daarmee doe je jezelf tekort doet als atleet. Soms gaat het ten koste gaat van een mooie prestatie of zelfs erger: je krijgt blessures.

In deze cursus maken we de meest essentiële informatie toegankelijk voor de atleet die het beste uit zichzelf wil halen. En misschien word je inmiddels ook wel gevraagd door mensen om je heen. Kan je mij niet helpen met een schema?

Laat deze cursus je verder op weg helpen met de basisbeginselen. Doe je mee?

Wat biedt de cursus?

Deze cursus is bedoeld voor triatleten en duursporters die zelfstandig hun training willen vormgeven. Of je nu voor jezelf traint of een vriend of partner wilt helpen: na deze cursus heb je alle tools in handen om effectief te coachen.

Wat kan je verwachten

- Praktische opdrachten waarmee je je eigen trainingsschema's opstelt, ondersteund door het platform TrainingPeaks.
- Hands-on ervaring met het analyseren van je trainingsgegevens.
- Een helder en gestructureerd cursusboek dat je kunt gebruiken om je voortgang bij te houden en om als naslagwerk te dienen.

DE TRAINER



© Dennis Rut

Ik word vaak omschreven als een enthousiasteling. Ik sta altijd open voor nieuwe uitdagingen. Ik doe zelf al jaren aan triathlon. Ik heb in 2009 de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) afgerond.

Ik begeleid al jaren met veel passie en plezier atleten met zeer uiteenlopende ambities en niveaus. In deze cursus neem ik je mee in mijn ervaring als trainer-coach. Ik zal zorgen dat het informatief én leuk en gezellig zal zijn!

Ik vind het leuk om mijn ervaringen en passie voor de sport met jou te delen. Er is nog zoveel te ontdekken, ik leer ook elke dag weer meer. Blijf nieuwsgierig!



Jouke Janze

Trainer / coach

In de opleidingen fitness-instructeur en zwemtrainer specialiseerde ik mij verder als trainer-coach. En door de Triathlon Trainer 3 opleiding beschik over alle kennis die nodig is om jou een betere atleet te maken.



DE CURSUS

Overzicht van de cursus

Samen duiken we in de wereld van duurtraining, zodat jij straks zelfstandig trainingsschema's kunt opstellen én uitvoeren.



Dag 1

Fundamenten van trainingsplanning

- We gaan in op trainingsleer, het toedienen van prikkels, supercompensatie en continuïteit van trainen.
- We staan stil bij mobiliteit, kracht- en souplessetraining.
- We hebben het over doelen stellen en een jaarplanning maken.

Dag 2

Trainingzones en energiesystemen

- We verdiepen ons in de energiesystemen en ontdekken hoe je effectieve trainingzones kunt bepalen.
- Je leert over periodisering en de verschillende trainingsfasen in een sportjaar
- Je leert hoe je herstel en rust moet toepassen om optimaal te presteren.

Dag 3

Techniektraining en weekplanning

- We verdiepen ons in de technieken van het zwemmen, fietsen en hardlopen
- We staan stil bij typen trainingen: techniek, duur, interval.
- Je leert workouts maken en een week plannen.

Dag 4

Beter worden en piekmomenten plannen

- Je leert gegevens analyseren en hierop te anticiperen voor de volgende trainingscycli
- Je leert over de verschillende manieren waarop je je voortgang kunt meten, waaronder tests.

Dag 5

Mindset en wedstrijdvoorbereiding

- Je leert mentale trainingstechnieken die helpen vooraf en tijdens belangrijke sportmomenten
- Je leert jezelf en anderen optimaal voor te bereiden voor het piekmoment

A person is running on a path through a field of yellow flowers. The image is partially obscured by a dark blue overlay. The person is wearing dark blue athletic shorts with red and white stripes at the hem, white socks, and dark blue running shoes with bright green soles. The text "IS JE INTERESSE GEWEKT?" is overlaid in large, white, bold, sans-serif font.

**IS JE
INTERESSE
GEWEKT?**

Wil je graag meer informatie of wil je afstemmen of deze cursus wat voor je is? Neem vrijblijvend contact op met Jouke Janze.

Email **Jouke@Total-Athlete.nl**

WhatsApp of bellen **+31628072935**

Kosten

Meld je aan voor 30 november en ontvang de early bird prijs van €249. Vanaf 1 december bedraagt de cursus €299. Er is plek voor maximaal tien cursisten.

Benodigdheden

Een persoonlijk TrainingPeaks (TP) basis account volstaat om mee te beginnen. Een TP Premium of Coach Account is eventueel later aan te schaffen.

Data 2025

- 9 januari 2025
- 23 januari 2025
- 6 februari 2025
- 20 februari 2025
- 6 maart 2025

Alle donderdag avonden zijn van 19:45–22:00 uur.

Cursus op maat?

Kan jij niet op één of meerdere avonden? Maar wil je wel graag deze cursus volgen? In sommige gevallen kunnen we deze cursus op maat (bijvoorbeeld online) aanbieden. Neem vrijblijvend contact op voor een prijsopgave.

Locatie

De cursus wordt gegeven in Het Trefpunt, Beijumerweg 17 te Groningen. Er is een groot scherm aanwezig. Koffie, thee of fris is bij de prijs inbegrepen.

TrainingPeaks

Applicatie

Doe je mee aan de cursus dan krijg je een gratis TrainingPeaks basis account. Je kunt jouw trainingen zien in de TrainingPeaks app of online.

Je krijgt door deelname aan deze cursus toegang tot een basismap met Total Athlete trainingen. Deze mag je vrij gebruiken en aanpassen. Als je graag een coach-account wilt, kan je die via Total Athlete aanschaffen.



TOTAL-ATHLETE.NL