

TOTAL

ATHLETE

CURSUS

WORD JE EIGEN COACH

DUURSPORTERS EN TRIATLETEN



WAAROM DEZE 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 cursus precies wat je zoekt! Gedurende vijf modules duiken we samen in de wereld van duurtraining, zodat jij straks voor jezelf of anderen 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 BIEDEN WE JOU?

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 om te beginnen.

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 e-book en dat je kunt gebruiken als naslagwerk
- Toegang tot verschillende gratis workouts en trainingen in TrainingPeaks die je direct kunt gebruiken

DE TRAINER



© Dennis Rut

OVER JOUKE JANZE

Eigenaar, trainer en coach van Total Athlete. Na het afronden van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) in 2009 heb ik diverse vervolgoopleidingen gedaan, waaronder fitnesstrainer-, zwemtrainer- en coachopleidingen.

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!



Jouke Janze

Trainer / coach

Met mijn jarenlange ervaring in de sport en coaching, samen met de opleidingen als fitnesstrainer, zwemtrainer en coach help ik sporters beter worden met een persoonlijke en enthousiaste aanpak.



DE CURSUS

Overzicht van de cursus

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



Module 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.

Module 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.

Module 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.

Module 4

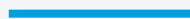
Beter worden en piekmomenten plannen

- 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.

Module 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





**IS JE
INTERESSE
GEWEKT?**

Praktische informatie

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 vóór 15 oktober en ontvang de early bird prijs van €249. Vanaf 16 oktober bedraagt de cursus €299. Er is plek voor maximaal tien cursisten. Prijzen zijn excl. BTW

Benodigdheden

Een goed werkende laptop met internetverbinding. En een persoonlijk TrainingPeaks (TP) basis account volstaat om mee te beginnen.

Data 2025

1. 21 oktober 2025
2. 28 oktober 2025
3. 4 november 2025
4. 11 november 2025
5. 18 november 2025

De cursusavonden zijn van 20:00–21:30 uur online via Teams

Cursus op maat?

Kan jij niet op één of meerdere avonden? Maar wil je wel graag deze cursus volgen? Wij kunnen deze cursus 1:1 of in klein groepsverband aanbieden. Neem vrijblijvend contact op voor een prijsopgave.

Locatie

De cursus wordt online gegeven en we maken gebruik van Teams. Er worden opnames gemaakt, zodat het later terug te kijken is

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