

Jaarindeling: BAANITEMS

deur Rudolph Cloete, VSAAV en ASA Vlak III

Elke atletiekitem het sy eie vereistes wanneer dit kom by wat in elke deel van die jaar ge oefen moet word. Dit gaan nie net oor die wat nie, maar ook oor die hoeveel wat ge oefen moet word. Elke fase in die jaar is in 2 gedeel. Die oefeninge loop op tot by Kompetisie-fase se deel 2.

NAELLOPE [100 – 200M]	FASE					
<u>OEFENPLAN:</u>	Konditione ring		Voorbereid ing		Kompetisie	
JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2
Spiertuithou vermoë/ Stamina	30%	25%	20%	15%	10%	10%
Spoe duithou	5%	5%	10%	10%	15%	15%
Krag	15%	15%	15%	15%	20%	20%
Spoe d	5%	10%	15%	20%	20%	20%
Tegniek “drills”	30%	30%	20%	20%	15%	10%
Koördinasie “drills”	10%	10%	10%	10%	5%	5%
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	10%	10%	15%	20%
TOTAAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

NAELLOPE [400M]	FASE					
<u>OEFENPLAN:</u>	Konditione ring		Voorbereid ing		Kompetisie	

JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2
Spiëruithouvermoë/ Stamina	30%	30%	25%	25%	20%	10%
Spoëduithou	5%	10%	15%	20%	20%	20%
Krag	15%	15%	15%	15%	20%	20%
Spoed	5%	10%	15%	15%	15%	20%
Tegniek “drills”	20%	15%	10%	5%	5%	5%
Koördinasie “drills”	20%	15%	10%	10%	5%	5%
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	10%	10%	15%	20%
TOTAAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

HEKKIES	FASE					
<u>OEFENPLAN:</u>	Konditione ring		Voorbereid ing		Kompetisie	
JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2
Spiëruithouvermoë/ Stamina	30%	25%	20%	15%	10%	10%
Spoëduithou	5%	5%	10%	10%	15%	15%
Krag	15%	15%	15%	15%	20%	20%
Spoed	5%	10%	15%	20%	20%	20%
Tegniek “drills”	30%	30%	20%	20%	15%	10%
Koördinasie “drills”	10%	10%	10%	10%	5%	5%
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	10%	10%	15%	20%
TOTAAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

MIDDELAFSTANDE	FASE					
-----------------------	-------------	--	--	--	--	--

<u>OEFFENPLAN:</u>	Konditione ring		Voorbereid ing		Kompetisie	
	1	2	1	2	1	2
JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2
Spiereithouvermoë/ Stamina	75%	60%	50%	50%	25%	20%
Spoeduihou	0%	10%	10%	15%	25%	35%
Krag	20%	20%	25%	25%	25%	15%
Spoed	0%	0%	5%	5%	10%	10%
Aktiewe rus en Motivering	5%	10%	10%	15%	15%	20%
TOTAAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Bron:
System

ASA Coaches Education and Certification