

Jaarindeling: SPRONGE

deur Rudolph Cloete, VSAAV en ASA Vlak III

Elke atletiekitem het sy eie vereistes as dit kom by wat in elke deel van die jaar geoefen moet word! Dit gaan nie net oor die wat nie, maar ook oor die hoeveel wat geoefen moet word.

Elke fase word in 2 dele gedeel en dit bou op tot by die Kompetisie-fase se deel 2, wat saam met die SA Kampioenskap gaan val.

Bron: ASA Coaches Education and Certification System

HOOGSPRING	FASE						
	OEFENPLAN:		Kondisionering		Voorbereiding		Kompetisie
JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2	
Spierruithouvermoë/ Stamina	20%	15%	10%	10%	10%	5%	
Spoeduitou	5%	10%	15%	15%	15%	15%	
Krag	30%	25%	25%	25%	20%	20%	
Spoed	5%	10%	15%	15%	15%	15%	
Tegniek en Ritme	35%	35%	30%	30%	25%	25%	
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	5%	5%	15%	20%	
TOTAAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

DRIESPRONG	FASE					
OEFENPLAN:	Kondisionering		Voorbereiding		Kompetisie	
JANUARIE – APRIL	1	2	1	2	1	2
Spierruithouvermoë/ Stamina	30%	25%	20%	15%	10%	5%
Spoeduitou	5%	10%	15%	20%	15%	15%
Krag	10%	15%	20%	20%	20%	20%
Spoed	5%	10%	15%	20%	20%	25%

