

# Jaarindeling: GOOIE

<b>ALLE GOOIE</b>	<b>FASE</b>				
<b><u>OEFENPLAN:</u></b>	Kondisionering		Voorbereiding		Kompe
<b>JANUARIE – APRIL</b>	1	2	1	2	1
Algemene Kondisionering	30%	25%	20%	15%	10%
Tegniek en Mobiliteit	20%	20%	25%	25%	25%
Kraguithou + Maksimale krag	30%	25%	20%	15%	10%
Spes, Elastiese en Statiese krag	10%	15%	15%	25%	25%
Spoed + Kompetisie	5%	10%	10%	10%	15%
Aktiewe rus en Motivering	5%	5%	10%	10%	15%
<b>TOTAAL</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Elke atletiekitem het sy eie vereistes as dit kom by WAT elke deel van die jaar ge oefen moet word. Dit gaan ook nie net oor die WAT nie, maar ook oor die HOEVEEL wat ge oefen moet word.

Elke fase word in 2 gedeel en dit bou op tot by die Kompetisie-fase se Deel 2, wat saam met die SA Kampioenskappe val.

**Bron: ASA Coaches Education and Certification System**