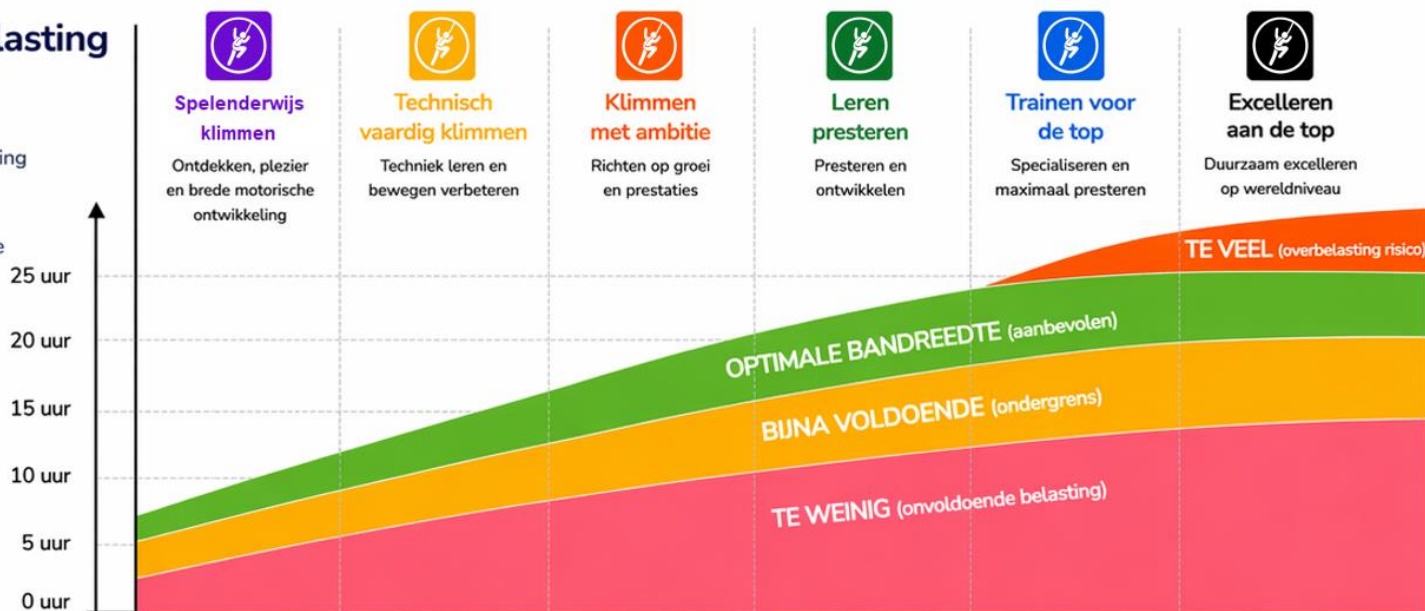


Trainingsbelasting per week

Totaal aantal uren (totale trainingsbelasting inclusief klimmen, kracht, mobiliteit, herstel en aanvullende training)



MJOP fase	Spelenderwijs klimmen	Technisch vaardig klimmen	Klimmen met ambitie	Leren presteren	Trainen voor de top	Excelleren aan de top
Programma	-	Lokaal/TOC	Lokaal/TOC/NKBV+	NKBV+/Jong Oranje	Jong Oranje/Topsport	Topsport
Talent fase	-	Talent ontdekken	Talent oriënteren	Talent bevestigen	Talent ontwikkelen	Presteren op topniveau
NOC*NSF status	-	-	Belofte	Belofte/NT	NT/IT	IT/Topsportstatus
Begeleide uren (richtlijn)	3-6 uur	6-10 uur	8-14 uur	10-18 uur	14-22 uur	15-25 uur
Discipline	Boulder en/of Klimmen	Boulder en Lead	Boulder en Lead	Boulder en Lead	Boulder en/of Lead	Boulder en/of Lead
Wedstrijden nationaal	Spel en funwedstrijden	De Series (jeugd)	Nationale competitie	Nationale competitie +NK (jeugd/senioren)	Nationale competitie +NK (senioren)	Individueel maatwerk internationaal
Wedstrijden internationaal	-	-	-	EYS/EJK/WJK	EJK/EK/WS/WK	EK/WS/WK/OS
Doping voorlichting	-	-	-	Klimmer: Brons Ouder(s): basis	Klimmer: Zilver Ouder(s): gevorderd	Klimmer: Goud Ouder(s): gevorderd
Sportmedische onderzoek	-	-	-	Bij uitzending: Basis	Basis: elk jaar	TeamNL-Topsport
Resultaat doel	Plezier & basis	Technisch vaardig	Regio top jeugdniveau	Top 3 nationale competitie/NK	Finale	Finale

KLEURDUIDING

- OPTIMALE BANDREEDTE**
De juiste hoeveelheid belasting voor groei, ontwikkeling en prestatie.
- BIJNA VOLDOENDE**
Net te weinig belasting om optimaal te ontwikkelen en vooruitgang te boeken.
- TE WEINIG**
Onvoldoende belasting voor duurzame ontwikkeling en prestatieverbetering.
- TE VEEL**
Te hoge belasting vergroot kans op overbelasting, blessures, vermoeidheid en prestatiestagtie.

BELANGRIJK

- Dit zijn richtlijnen, geen harde normen.
- Kwaliteit, intensiteit, herstel en variatie zijn net zo belangrijk als uren.
- Individuele verschillen in leeftijd, groei, schoolbelasting, herstel en doelen spelen een grote rol.
- Gebruik dit model als kompas om samen het juiste gesprek te voeren.

i Let op: Een goede balans tussen training, herstel, voeding, slaap en mentale belasting is essentieel. Meer is niet altijd beter. Train slim, niet alleen hard.

