OPC PERFORMANCE PROGRAM

CONDITIONING PROGRAM

FIT TOT DE 90E MINUUT

Wil je ook laat in de wedstrijd intensieve acties kunnen blijven leveren? Dit programma bevat uitsluitend aanvullende conditietraining naast je voetbaltrainingen en wedstrijden.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Je bouwt eerst een stevige duurconditie op, leert daarna een hoog tempo langer volhouden, verhoogt vervolgens je maximale aerobe vermogen en werkt tot slot aan herhaalde zware acties. Zo ontwikkel je je conditie stap voor stap.

VIER FASES. EEN DUIDELIJK DOEL.

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
AEROBE BASIS	LACTAATDREMPEL	VO2MAX	ANAEROOB

Elke fase duurt 4, 6 of 8 weken, afhankelijk van je pakket.

KIES JOUW TRAJECT

16 WEKEN
4 weken per fase

€220 / 4 weken

Totaal €880

24 WEKEN
6 weken per fase

€210 / 4 weken

Totaal €1.260

32 WEKEN
8 weken per fase

€200 / 4 weken

Totaal €1.600

Prijzen inclusief btw. Betaling per 4 weken. Een langere looptijd geeft een lager tarief per periode.

DE VIER TRAININGSFASES

FASE 1 + 2

De vier fases blijven gelijk. De tijd die je per fase hebt, hangt af van de gekozen looptijd.

01 AEROBE BASIS

Rustige, langere inspanningen

DOEL
Je bouwt een conditiebasis om lang actief te blijven en tussendoor te herstellen.

TRAINING
Rustige duurtraining in een tempo dat je goed kunt volhouden.

WAT ONTWIKKEL JE?
Het vermogen om lange tijd aerobe energie te leveren.

WAAROM DEZE FASE?
Een sterkere basis helpt je herstellen tussen zware acties en trainingen.

02 LACTAATDREMPEL

Langer stevig doorwerken

DOEL
Je leert een stevig tempo langer vol te houden zonder snel terug te vallen.

TRAINING
Relatief langere intervallen op een beheersbaar, stevig tempo.

WAT ONTWIKKEL JE?
Het vermogen om langer intensief te bewegen.

WAAROM DEZE FASE?
Je vergroot je reserve voor periodes met veel loopwerk op hoger tempo.

DE VIER TRAININGSFASES

FASE 3 + 4

De vier fases blijven gelijk. De tijd die je per fase hebt, hangt af van de gekozen looptijd.

03 MAXIMAAL AEROOB VERMOGEN

VO2max · Korter en intensiever

DOEL
Je verhoogt je vermogen om bij zware inspanning zuurstof te gebruiken.

TRAINING
Kortere, intensievere intervallen dan bij drempeltraining, met passend herstel.

WAT ONTWIKKEL JE?
Een hogere aerobe capaciteit voor zware inspanningen.

WAAROM DEZE FASE?
Je maakt je motor sterker wanneer het tempo op het veld oploopt.

04 ANAEROBE CAPACITEIT

Zware acties vaker herhalen

DOEL
Je werkt aan het herhaald leveren van korte, zeer intensieve inspanningen.

TRAINING
Korte, zware intervallen met een afgewogen verhouding tussen werk en rust.

WAT ONTWIKKEL JE?
Meer capaciteit voor herhaalde intensieve acties met beperkt herstel.

WAAROM DEZE FASE?
Je werkt gericht aan belastbaarheid voor de zwaarste momenten in de wedstrijd.

WAAROM DEZE AANPAK?

MEER UIT JE SPEL HALEN

Een voetbalwedstrijd bestaat uit rustige momenten, loopwerk en herhaald hoge intensiteit. Je conditie moet dat kunnen ondersteunen, juist aan het einde van de wedstrijd.

WAT HEB JE ER OP HET VELD AAN?

01

MEER BASIS EN HERSTELVERMOGEN

Een sterkere aerobe basis ondersteunt hoe goed je tussen intensieve acties en trainingen herstelt.

02

LANGER EEN HOOG TEMPO VOLHOUDEN

Drempeltraining en training van je maximale aerobe vermogen helpen je om een stevig tempo beter te verdragen.

03

INTENSIEVE ACTIES BLIJVEN HERHALEN

In de laatste fase train je het vermogen om zware inspanningen steeds opnieuw te leveren wanneer de vermoeidheid toeneemt.

SLIM AANVULLEN OP JE VOETBALWEEK

Je krijgt alleen extra conditietraining, geen kracht- of plyometrieprogramma. We stemmen de belasting af op je teamtrainingen en wedstrijden. Zo bouw je conditie op zonder onnodig extra vermoeidheid te stapelen.

JOUW PAKKET

JOUW ROUTE IN VIER FASES

Hetzelfde trainingsdoel, met 4, 6 of 8 weken per fase. Zo kies je hoeveel tijd je neemt om op te bouwen.

16 WEKEN

€220 / 4 weken · €880 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–4	Week 5–8	Week 9–12	Week 13–16

24 WEKEN

€210 / 4 weken · €1.260 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–6	Week 7–12	Week 13–18	Week 19–24

32 WEKEN

€200 / 4 weken · €1.600 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Week 1–8	Week 9–16	Week 17–24	Week 25–32

DIT KRIJG JE BIJ THE PERFORMANCE ACADEMY

- Persoonlijke Performance Baseline en trainingsapp met oefeningen, sets, herhalingen en video’s.
- Wekelijkse check-in en direct contact met je coach via de app.
- Bijsturing op basis van je voortgang, herstel en voetbaltrainingen of wedstrijden.

De fases zijn trainingsaccenten. De exacte invulling is persoonlijk; resultaten zijn niet gegarandeerd.