THE PERFORMANCE SYSTEM

GERICHT TRAINEN.
MAXIMAAL PRESTEREN.

Een persoonlijk performance-systeem met vier trainingsfases en vijf fysieke ontwikkellijnen. Training en herstel worden afgestemd op jouw sport en wedstrijdplanning.

DE VIER TRAININGSFASES

01	02	03	04
BASIS	INTENSIVEREN	MAXIMALE CAPACITEIT	PERFORMANCE

VIJF ONTWIKKELLIJNEN

STRENGTH	Krachtontwikkeling
POWER	Plyometrische training
SPEED	Acceleratie en topsnelheid
CORE	Rompcontrole en krachtoverdracht
CONDITIONING	Aerobe en anaerobe capaciteit

RECOVERY & LOAD MANAGEMENT

Slaap, voeding, herstel, trainingsbelasting en levensstress ondersteunen alle fases.

00 / DE WETENSCHAP ACHTER THE PERFORMANCE ACADEMY

TRAINEN IS EEN PRIKKEL.
BETER WORDEN IS AANPASSEN.

Een zware training maakt je niet vanzelf sterker, sneller of fitter. Je lichaam past zich aan wanneer het een **gerichte trainingsprikkel** krijgt, daarna voldoende herstelt en die prikkel regelmatig terugkomt. **Wat je traint, hoe zwaar en wanneer** bepaalt voor een groot deel wat je ontwikkelt.

VIER PRINCIPES WAAROP HET SYSTEEM IS GEBOUWD

01 SPECIFIEK TRAINEN

Je lichaam past zich aan aan wat je vraagt. Wil je meer kracht, dan moet je weerstand verplaatsen. Wil je sneller sprinten, dan moet je ook daadwerkelijk sprinten. Kracht en power ondersteunen snelheid, maar vervangen sprinttraining niet.

02 PROGRESSIEF OPBOUWEN

Spieren, pezen en het zenuwstelsel hebben herhaalde uitdaging nodig. Daarom bouwen we weerstand, snelheid en complexiteit stapsgewijs op. Niet zo veel mogelijk doen, maar een prikkel kiezen die je kunt verwerken én herhalen.

03 HERSTEL MAAKT DE AANPASSING

Training geeft vermoeidheid. Tijdens herstel krijgt het lichaam de kans om sterker en beter voorbereid terug te komen. Daarom zijn slaap, voeding, rust tussen intensieve acties en je totale trainingsweek onderdeel van het programma.

04 METEN EN BIJSTUREN

Een Performance Baseline laat zien hoe je nu scoort op kracht, explosiviteit, acceleratie, corecontrole en conditie. Samen met jouw sport en doelen helpt dat om de juiste accenten te kiezen en de vooruitgang te evalueren.

MEER VERMOEIDHEID IS NIET AUTOMATISCH MEER RESULTAAT

De beste training is niet per se de zwaarste. Het is de training die een zinvolle prikkel geeft, technisch goed wordt uitgevoerd en past bij wat je daarna nog moet doen.

00 / WAAROM DE VIJF ONTWIKKELLIJNEN SAMENHANGEN

VIJF CAPACITEITEN.
ÉÉN ATLETISCHE PRESTATIE.

Een sportactie vraagt vaak meerdere kwaliteiten tegelijk. Denk aan versnellen, hard afzetten, een duel aangaan en dat later in de wedstrijd opnieuw kunnen. Daarom kijkt de academy naar **vijf samenhangende fysieke capaciteiten** in plaats van alleen naar losse oefeningen.

STRENGTH

HOEVEEL KRACHT KUN JE LEVEREN?

Krachttraining leert spieren en zenuwstelsel grotere krachten leveren en opvangen. Dat vergroot je krachtcapaciteit voor afzetten, afremmen en fysieke contacten. Meer kracht leidt niet vanzelf tot meer snelheid: je moet die kracht ook snel leren gebruiken.

POWER

HOE SNEL KUN JE KRACHT LEVEREN?

Power is de capaciteit om explosief kracht te produceren. Met plyometrische sprongen train je krachtig afzetten, landen en weer reageren op de grond. Daarmee verbind je krachtontwikkeling aan korte, snelle sportacties.

SPEED

HOE SNEL KUN JE BEWEGEN?

Sprinten vraagt een precieze samenwerking van spieren en zenuwstelsel, met veel kracht in zeer korte grondcontacten. Daarom trainen we acceleratie én topsnelheid daadwerkelijk op het veld of de sprinttrack, met genoeg rust tussen sprints.

CORE

HOE GOED BEHEERS JE DE ROMP?

De romp verbindt boven- en onderlichaam. Goede rompcontrole helpt je houding te bewaren, weerstand op te vangen en kracht tussen lichaamsdelen over te dragen. We bouwen op van stabiel houden naar krachtig en explosief bewegen.

CONDITIONING

HOE LANG KUN JE KWALITEIT LEVEREN?

Het aerobe systeem ondersteunt langdurige inspanning en herstel tussen intensieve acties. De anaerobe energiesystemen dragen bij aan korte, zware inspanningen. Beide worden gericht ontwikkeld, afhankelijk van de sport en de wedstrijdeisen.

00 / WAAROM TRAINEN IN VIER FASES?

EERST OPBOUWEN.
DAN GERICHT PRESTEREN.

Je kunt niet alles tegelijk maximaal ontwikkelen en tegelijk fris blijven voor je sport. Het Performance System **verandert daarom de trainingsaccenten** naarmate je capaciteit groeit. Iedere fase bereidt je voor op de volgende, terwijl eerder opgebouwde kwaliteiten worden onderhouden.

01

BASIS

EEN LICHAAM DAT TRAINING AANKAN

We bouwen belastbaarheid, spiermassa, basiskracht, bewegingscontrole en aerobe basis op. Zo leer je kracht goed te produceren en belasting te verdragen. Sprint- en sprongtraining starten meteen, maar met een passende dosering en eenvoudige vormen.

02

INTENSIVEREN

DE BELASTING EN INTENSITEIT VERHOGEN

Met de opgebouwde basis kunnen we zwaardere, beheersbare krachtprikkels toevoegen. Ook de duurtraining wordt intensiever, bijvoorbeeld rond de lactaatdrempel. Power, snelheid en core ontwikkelen in deze fase mee.

03

MAXIMALE CAPACITEIT

HET FYSIEKE POTENTIEEL VERGROTEN

Het accent ligt op maximale kracht, maximale aerobe capaciteit en blootstelling aan hogere sprintsnelheden. Plyometrie wordt reactiever. Omdat deze prikkels zwaarder zijn, bewaken we de uitvoering, de rust en het totale volume.

04

PERFORMANCE

CAPACITEIT TOEPASSEN WANNEER HET TELT

We benutten de opgebouwde kracht sneller en explosiever en houden acceleratie en topsnelheid scherp. Rond wedstrijden gaat onnodige vermoeidheid omlaag: de trainingskwaliteit blijft hoog, de belasting wordt slimmer gedoseerd.

FASES ZIJN ACCENTEN, GEEN STARRE BLOKKEN

Alle vijf de ontwikkellijnen blijven aanwezig. Training en herstel volgen jouw sport en wedstrijdplanning.

01 / HET TOTALE SYSTEEM

VIER FASES. VIJF LIJNEN.

01 / BASIS

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Spiermassa & basiskracht	**NCM** Vanuit stilstand	**Acc.** 10 meter **Top:** 20 m + 10 m	Isometrisch	Aerobe basis

02 / INTENSIVEREN

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Submaximale kracht	**CM** Countermovement	**Acc.** 20 meter **Top:** 20 m + 20 m	Lage snelheid, lage weerstand	Lactaatdrempel

03 / MAXIMALE CAPACITEIT

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Maximale kracht	**DC** Double Contact	**Acc.** 30 meter **Top:** 20 m + 30 m	Lage snelheid, hoge weerstand	VO_2max

04 / PERFORMANCE

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Explosieve kracht	**Continuous** Herhaalde sprongen	**Acc.** 10-30 meter **Top:** 20 m + 40 m	Dynamisch explosief	Anaerobe capaciteit

RECOVERY & LOAD MANAGEMENT

Herstel en belastingsmanagement zijn geen aparte eindfase: ze ondersteunen het hele traject. Het volume, de trainingsbelasting en de timing worden afgestemd op wedstrijden en herstel.

02 / FASE 1

BASIS

De basis voor zwaardere, snellere en intensievere training. Bewegingskwaliteit, belastbaarheid en gecontroleerd trainen staan centraal.

01 / BASIS | 02 / INTENSIVEREN | 03 / MAXIMALE CAPACITEIT | 04 / PERFORMANCE

STRENGTH / SPIERMASSA & BASISKRACHT

Wat: Spiermassa & basiskracht

Hoe: Squat, hinge, push en pull met technisch goede uitvoering en voldoende herhalingen.

POWER / PLYOMETRIE

Wat: Non-Countermovement (NCM)

Hoe: Vanuit stilstand explosief afzetten, zonder voorafgaande invering. Nadruk op een gecontroleerde landing.

SPEED / ACCELERATIE & TOPSNELHEID

ACCELERATIE

10 meter

TOPSNELHEID

20 m aanloop + 10 m snel

Korte sprints op het veld of de sprinttrack met goede uitvoering, volledige rust en frisse benen.

CORE / ISOMETRISCH

Wat: Isometrisch

Hoe: De romp stabiel houden onder weerstand, bijvoorbeeld met planks en antirotatiehoudingen.

CONDITIONING

Wat: Aerobe basis

Hoe: Rustige, langere inspanningen waarmee duurvermogen en herstel tussen acties verbeteren.

RESULTAAT Meer belastbaarheid en controle als fundament voor kracht, snelheid en conditie.

02 / FASE 2

INTENSIVEREN

De trainingsbelasting stijgt. We vergroten de kracht en intensiteit, terwijl techniek en herstel goed blijven.

STRENGTH / SUBMAXIMALE KRACHT

Wat: Submaximale kracht

Hoe: Stevige, beheersbare gewichten; geleidelijk meer kracht ontwikkelen zonder steeds maximaal te trainen.

POWER / PLYOMETRIE

Wat: Countermovement (CM)

Hoe: Een korte invering benutten voor een krachtige explosieve afzet.

SPEED / ACCELERATIE & TOPSNELHEID

ACCELERATIE

20 meter

TOPSNELHEID

20 m aanloop + 20 m snel

De acceleratieafstand en snelle zone worden groter. Sprintkwaliteit blijft belangrijker dan vermoeidheid.

CORE / LAGE SNELHEID, LAGE WEERSTAND

Wat: Lage snelheid, lage weerstand

Hoe: Dynamische rompcontrole met lichte weerstand en hoger trainingsvolume.

CONDITIONING

Wat: Lactaatdrempel

Hoe: Langer een stevig inspanningsniveau volhouden met tempowerk en langere intervallen.

RESULTAAT Meer kracht en het vermogen om hogere intensiteiten langer vol te houden.

02 / FASE 3

MAXIMALE CAPACITEIT

De focus verschuift naar grote kracht- en aerobe capaciteiten en sprinten op hoge intensiteit.

STRENGTH / MAXIMALE KRACHT

Wat: Maximale kracht

Hoe: Relatief zware basisbewegingen met voldoende herstel en consequente technische kwaliteit.

POWER / PLYOMETRIE

Wat: Double Contact (DC)

Hoe: Landen vanuit een voorafgaande sprong en meteen weer explosief afzetten.

SPEED / ACCELERATIE & TOPSNELHEID

ACCELERATIE

30 meter

TOPSNELHEID

20 m aanloop + 30 m snel

Langere acceleraties en meer blootstelling aan hoge snelheid, met volledige pauzes voor maximale kwaliteit.

CORE / LAGE SNELHEID, HOGE WEERSTAND

Wat: Lage snelheid, hoge weerstand

Hoe: Hoge belasting en lager volume; de romp onder grote weerstand controleren.

CONDITIONING

Wat: VO_2max

Hoe: De maximale aerobe capaciteit verbeteren met intensieve intervallen en voldoende herstel.

RESULTAAT Meer maximale kracht, aerobe capaciteit en kwalitatieve snelheid.

02 / FASE 4

PERFORMANCE

De opgebouwde fysieke kwaliteiten komen samen. Hoge snelheid en kwaliteit, met behoud van frisse benen richting wedstrijden.

01 / BASIS | 02 / INTENSIVEREN | 03 / MAXIMALE CAPACITEIT | **04 / PERFORMANCE**

STRENGTH / EXPLOSIEVE KRACHT

Wat: Explosieve kracht

Hoe: Kracht snel inzetten via power-varianten en eerdere maximale kracht waar nodig behouden.

POWER / PLYOMETRIE

Wat: Continuous

Hoe: Herhaalde sprongen met snelle reactieve grondcontacten en behoud van kwaliteit.

SPEED / ACCELERATIE & TOPSNELHEID

ACCELERATIE

10-30 meter

TOPSNELHEID

20 m aanloop + 40 m snel

Acceleratie én topsnelheid blijven aanwezig; snelheid wordt scherp gehouden en het volume afgestemd op wedstrijden.

CORE / DYNAMISCH EXPLOSIEF

Wat: Dynamisch explosief

Hoe: Snelle rompacties, krachtsoverdracht en het opvangen van explosieve weerstandsprikkels.

CONDITIONING

Wat: Anaerobe capaciteit

Hoe: Korte zeer zware inspanningen kunnen leveren en herhalen met doelgerichte werk-rustverhoudingen.

RESULTAAT Kracht, explosiviteit, snelheid en conditie toepassen wanneer het telt.

03 / ONTWIKKELLIJN 1

STRENGTH: KRACHTONTWIKKELING

Krachttraining ontwikkelt het vermogen om kracht te leveren, weerstand op te vangen en fysiek sterker te worden.

01

BASIS

SPIERMASSA & BASISKRACHT

Meer spiermassa, techniek en belastbaarheid. Oefeningen: squat, hinge, push, pull.

02

INTENSIVEREN

SUBMAXIMALE KRACHT

De weerstand neemt toe. Krachtontwikkeling met technisch beheersbare sets.

03

MAXIMALE CAPACITEIT

MAXIMALE KRACHT

Zware sets, voldoende rust en de krachtreserve vergroten.

04

PERFORMANCE

EXPLOSIEVE KRACHT

De opgebouwde kracht sneller benutten; maximale kracht waar nodig onderhouden.

TRAININGSKEUZE

De belangrijkste patronen zijn squat, hinge, push en pull, aangevuld met unilateraal werk. Oefeningen, gewichten en volume worden afgestemd op leeftijd, ervaring en de Performance Baseline.

04 / ONTWIKKELLIJN 2

POWER: PLYOMETRIE

Plyometrie ontwikkelt het explosief leveren en opvangen van kracht. In het Speed Program trainen we deze lijn buiten op het veld of de sprinttrack.

01

NON-COUNTERMOVEMENT

Vanuit stilstand explosief afzetten, zonder voorafgaande invering. Controleer de landing.

02

COUNTERMOVEMENT

Eerst kort inveren via heupen en knieën en direct explosief afzetten.

03

DOUBLE CONTACT

Landen vanuit een voorafgaande sprong en meteen weer explosief afzetten.

04

CONTINUOUS

Meerdere sprongen achter elkaar, met herhaalde reactieve grondcontacten.

OPBOUW & KWALITEIT

We trainen sprongen in verticale, horizontale en laterale richtingen. Een goede landing, passende grondcontacten en voldoende herstel gaan vóór meer hoogte, snelheid of aantal sprongen. De vier vormen zijn trainingsaccenten.

05 / ONTWIKKELLIJN 3

SPEED: ACCELERATIE & TOPSNELHEID

In alle vier fases trainen we acceleratie én topsnelheid. Topsnelheidssprints gebruiken steeds 20 meter aanloop; het snelle gedeelte bouwt op van 10 naar 40 meter.

01

BASIS

ACCELERATIE
10 meter

TOPSNELHEID
20 m aanloop + 10 m snel

Korte sprints op het veld of de sprinttrack met goede uitvoering, volledige rust en frisse benen.

02

INTENSIVEREN

ACCELERATIE
20 meter

TOPSNELHEID
20 m aanloop + 20 m snel

De acceleratieafstand en snelle zone worden groter. Sprintkwaliteit blijft belangrijker dan vermoeidheid.

03

MAXIMALE CAPACITEIT

ACCELERATIE
30 meter

TOPSNELHEID
20 m aanloop + 30 m snel

Langere acceleraties en meer blootstelling aan hoge snelheid, met volledige pauzes voor maximale kwaliteit.

04

PERFORMANCE

ACCELERATIE
10-30 meter

TOPSNELHEID
20 m aanloop + 40 m snel

Acceleratie én topsnelheid blijven aanwezig; snelheid wordt scherp gehouden en het volume afgestemd op wedstrijden.

SPRINTEN IS GEEN CONDITIETRAINING

Sprints vragen hoge kwaliteit en voldoende pauzes. De afstand, herhalingen en totale belasting moeten passen bij de sportweek. Binnen het OPC Speed Program vindt sprinttraining buiten plaats, op het veld of de sprinttrack.

06 / ONTWIKKELLIJN 4

CORE: ROMPCONTROLE & KRACHTOVERDRACHT

De romp helpt de houding te behouden, weerstand op te vangen en krachten tussen het onder- en bovenlichaam over te dragen.

01

ISOMETRISCH

De romp stabiel houden onder weerstand zonder dat de romp beweegt.

02

LAGE SNELHEID + LAGE WEERSTAND + HOOG VOLUME

Rompcontrole tijdens herhaalde bewegingen met lichte weerstand.

03

LAGE SNELHEID + HOGE WEERSTAND + LAAG VOLUME

De romp onder hogere weerstand controleren en stabiliseren.

04

DYNAMISCH EXPLOSIEF

Snel kracht overdragen of een snelle krachtprikkel opvangen.

PRAKTISCHE TOEPASSING

De coretraining hoort bij de trainingsdoelen en vindt binnen het Speed Program in de gym plaats. Meer weerstand of snelheid heeft alleen waarde wanneer de atleet de beweging goed kan controleren.

07 / ONTWIKKELLIJN 5

CONDITIONING: VAN BASIS NAAR INTENSITEIT

We ontwikkelen aerobe én anaerobe capaciteiten, zodat een atleet inspanningen kan volhouden en tussen zware acties kan herstellen.

01

AEROBE BASIS

Rustige, relatief langere duurinspanningen voor de aerobe basis en herstel.

02

LACTAATDREMPEL

Stevige, controleerbare tempoblokken en langere intervallen.

03

VO_2MAX

Intensievere intervallen om de maximale aerobe capaciteit te verbeteren.

04

ANAEROBE CAPACITEIT

Korte, zeer intensieve inspanningen met doelgerichte werk-rustverhoudingen.

BELANGRIJK BIJ HET PROGRAMMEREN

De aerobe basis blijft ook tijdens latere fases belangrijk. Conditionele accenten worden afgestemd op de bestaande sporttrainingen, wedstrijden en beschikbare hersteltijd.

08 / STARTPUNT

EERST TESTEN. DAN PRIORITEREN.

De Performance Baseline geeft inzicht in het huidige niveau en helpt bepalen welke fysieke kwaliteiten de meeste aandacht verdienen.

01

STRENGTH

Squat, hinge, push, pull

Kracht in de belangrijkste bewegingspatronen.

02

POWER

Standing broad jump

Explosief horizontaal kracht leveren.

03

SPEED

10-meter sprint

Acceleratie vanuit stilstand.

04

CORE

Plank, side plank en back extension hold

Rompcontrole onder belasting.

05

CONDITIONING

5-minuten-MAS-test

Een schatting van de maximale aerobe snelheid.

VAN METING NAAR PROGRAMMA

De gekozen testen hangen af van leeftijd, ervaring, belastbaarheid en doelen. We bepalen daarna de trainingsprioriteiten, de relevante oefenvarianten en wanneer we opnieuw evalueren.

09 / DE LOOPTIJD

16, 24 OF 32 WEKEN

Hetzelfde Performance System kan over verschillende trajectlengtes worden verdeeld. Iedereen start bij Basis; de nadruk en belasting blijven afgestemd op de individuele atleet.

16 WEKEN

4 weken per fase

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
BASIS	INTENSIVEREN	MAXIMALE CAPACITEIT	PERFORMANCE
week 1-4	week 5-8	week 9-12	week 13-16

24 WEKEN

6 weken per fase

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
BASIS	INTENSIVEREN	MAXIMALE CAPACITEIT	PERFORMANCE
week 1-6	week 7-12	week 13-18	week 19-24

32 WEKEN

8 weken per fase

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
BASIS	INTENSIVEREN	MAXIMALE CAPACITEIT	PERFORMANCE
week 1-8	week 9-16	week 17-24	week 25-32

FASEN ZIJN ACCENTEN, GEEN STARRE BLOKKEN

De belasting kan tijdelijk omlaag rondom drukke wedstrijdweken. Eerder ontwikkelde capaciteiten worden onderhouden; peaking betekent vooral minder vermoeidheid met behoud van trainingskwaliteit.

10 / AANBOD

ÉÉN SYSTEEM. VERSCHILLENDE FOCUS.

De Performance Baseline en sportdoelen bepalen welke ontwikkellijnen extra aandacht krijgen.

STRENGTH PROGRAM

Full-body strength en core.

Alle vier krachtfases, afgestemd op belastbaarheid, sport en niveau.

SPEED PROGRAM

Gym én veld / sprinttrack.

Strength en core in de gym; plyometrie, acceleratie en topsnelheid buiten.

CONDITIONING PROGRAM

Aerobe en anaerobe capaciteit.

Aerobe basis, lactaatdrempel, VO_2max en anaerobe capaciteit.

CUSTOM PERFORMANCE

Persoonlijke combinatie.

De vijf ontwikkellijnen in een programma op basis van de Performance Baseline.

ELK TRAJECT INCLUSIEF

Performance Baseline	Persoonlijke startmeting
Programma in de OPC-app	Oefeningen, sets, herhalingen en video’s
Wekelijkse begeleiding	Check-in, chat en feedback
Voortgang en bijsturing	Afstemming op sport, herstel en wedstrijden

11 / HET COMPLETE PLAATJE

GERICHT TRAINEN. MAXIMAAL PRESTEREN.

Vijf fysieke ontwikkellijnen worden in vier fases opgebouwd. Snelheid en plyometrie krijgen binnen het Speed Program in iedere fase hun eigen trainingsprikkel.

01 / BASIS

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Spiermassa & basiskracht	NCM	Acc. 10 meter Top 20+10 m	Isometrisch	Aerobe basis

02 / INTENSIVEREN

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Submaximale kracht	CM	Acc. 20 meter Top 20+20 m	Lage snelheid, lage weerstand	Lactaatdrempel

03 / MAXIMALE CAPACITEIT

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Maximale kracht	DC	Acc. 30 meter Top 20+30 m	Lage snelheid, hoge weerstand	VO_2max

04 / PERFORMANCE

STRENGTH	POWER	SPEED	CORE	CONDITIONING
Explosieve kracht	Continuous	Acc. 10-30 meter Top 20+40 m	Dynamisch explosief	Anaerobe capaciteit

RECOVERY & LOAD MANAGEMENT

Slaap, voeding, trainingsbelasting en herstel ondersteunen ieder onderdeel van het Performance System. We bouwen capaciteit op én houden rekening met de sport- en wedstrijdkalender.