OPC PERFORMANCE PROGRAM

SPEED PROGRAM

SNELLER OP DE EERSTE METERS. HOGERE TOPSNELHEID.

Werk gericht aan je acceleratie en topsnelheid. We combineren kracht en core in de gym met **power via plyometrie** en **speed via sprinttraining** op het veld of de sprinttrack.

WAT WIL JE BEREIKEN?

Sneller worden op de eerste meters én een hogere topsnelheid ontwikkelen. Een krachtige afzet helpt je eerder weg te komen, terwijl topsnelheidstraining je leert sneller door te lopen. Kracht, plyometrie en core ondersteunen dit; sprinttraining ontwikkelt de snelheid rechtstreeks.

VIER FASES. ÉÉN DOEL.

01	02	03	04
BASIS	INTENSIVEREN	MAXIMALE CAPACITEIT	PERFORMANCE

Elke fase duurt 4, 6 of 8 weken, afhankelijk van het gekozen traject. Power en Speed worden in **iedere fase parallel getraind**.

KIES JOUW TRAJECT

16 WEKEN

4 weken per fase

€220 / 4 weken

€880 totaal

24 WEKEN

6 weken per fase

€210 / 4 weken

€1.260 totaal

32 WEKEN

8 weken per fase

€200 / 4 weken

€1.600 totaal

Prijzen inclusief btw. Betaling per vier weken. Langere trajecten hebben een lager tarief per periode.

DE VIER TRAININGSFASES

BASIS & INTENSIVEREN

We starten met de fysieke basis en bouwen de belasting op. Zowel acceleratie als topsnelheid komen in beide fases terug.

01 BASIS

TECHNIEK & BELASTBAARHEID

STRENGTH

Spiermassa en basiskracht met gecontroleerde been- en heupoefeningen.

POWER

Plyometrie via **Non-Countermovement (NCM):** explosief springen vanuit stilstand, zonder in te veren.

SPEED / SPRINTTRAINING

Acceleratie: 10 meter.
Topsnelheid: 20 m build + 10 m go. Nadruk op startpositie en looptechniek.

CORE

Isometrisch: de romp stabiel houden onder weerstand, zonder beweging.

02 INTENSIVEREN

MEER KRACHT & SNELHEID

STRENGTH

Submaximale kracht. De belangrijkste been- en heupoefeningen worden stapsgewijs zwaarder.

POWER

Plyometrie via **Countermovement (CM):** kort inveren en meteen explosief afzetten.

SPEED / SPRINTTRAINING

Acceleratie: 20 meter.
Topsnelheid: 20 m build + 20 m go. Meer afstand op hoge snelheid.

CORE

Lage snelheid, lage weerstand en hoog volume voor dynamische rompcontrole.

DE VIER TRAININGSFASES

MAXIMALE CAPACITEIT & PERFORMANCE

We vergroten de kracht- en snelheidscapaciteit en gebruiken die vervolgens doelgericht richting de sportprestatie.

03 MAXIMALE CAPACITEIT

MAXIMALE FYSIEKE CAPACITEIT

STRENGTH

Maximale kracht met relatief zware been- en heupoefeningen en voldoende herstel.

POWER

Plyometrie via **Double Contact (DC):** landen vanuit een voorafgaande sprong en direct weer explosief afzetten.

SPEED / SPRINTTRAINING

Acceleratie: 30 meter.
Topsnelheid: 20 m build + 30 m go. Hoge kwaliteit en ruime herstelpauzes.

CORE

Lage snelheid, hoge weerstand en laag volume. Rompcontrole onder grotere belasting.

04 PERFORMANCE

EXPLOSIVITEIT & TOEPASSING

STRENGTH

Explosieve kracht. Snel kracht leveren, met behoud van voldoende zware krachtprikkels.

POWER

Plyometrie via **Continuous (CON):** opeenvolgende sprongen met korte, actieve grondcontacten.

SPEED / SPRINTTRAINING

Acceleratie: 10–30 meter.
Topsnelheid: 20 m build + 40 m go. Volume afgestemd op wedstrijden.

CORE

Dynamisch explosief: de romp snel kracht laten leveren of opvangen.

WAAROM DEZE AANPAK?

SNELLER ACCELEREREN. HOGERE TOPSNELHEID.

Snelheid vraagt zowel fysieke capaciteit als daadwerkelijke sprinttraining. Daarom combineert de academy kracht, power, speed en core binnen hetzelfde programma.

01

SNELLER OP DE EERSTE METERS

Gerichte acceleraties en krachtontwikkeling helpen je krachtiger weg te komen vanuit stilstand.

02

EEN HOGERE TOPSNELHEID

Flying sprints met een vaste aanloop van 20 meter en een langer snel segment trainen het lopen op hoge snelheid.

03

EXPLOSIEVE KRACHT (POWER)

Plyometrie ontwikkelt het snel leveren en opvangen van kracht. De prikkel loopt op van NCM naar Continuous.

04

ROMPCONTROLE (CORE)

Gerichte coretraining ondersteunt een stabiele houding en de overdracht van kracht tijdens sprintacties.

TWEE TRAININGSLOCATIES. ÉÉN PROGRAMMA.

IN DE GYM: strength (krachttraining) en core.

BUITEN OP HET VELD OF DE SPRINTTRACK: power (plyometrie) en speed (acceleratie en topsnelheid).

Alle sessies worden afgestemd op je andere trainingen, wedstrijden, ervaring en herstel.

JOUW PAKKET

JOUW ROUTE IN VIER FASES

Hetzelfde OPC Speed Program met vier fases. Kies hoeveel tijd je per fase neemt. Je sprint- en powertraining lopen tijdens het gehele traject parallel.

16 WEKEN

€220 / 4 weken · €880 totaal

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
BASIS	INTENSIVEREN	MAX. CAPACITEIT	PERFORMANCE
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
BASIS	INTENSIVEREN	MAX. CAPACITEIT	PERFORMANCE
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
BASIS	INTENSIVEREN	MAX. CAPACITEIT	PERFORMANCE
week 1–8	week 9–16	week 17–24	week 25–32

DIT KRIJG JE BIJ THE PERFORMANCE ACADEMY

- Performance Baseline en persoonlijk programma met kracht, power, speed en core.
- Oefeningen, sets, herhalingen, sprintafstanden en instructievideo's in de OPC-app.
- Wekelijkse check-in, coachchat en bijsturing rond trainingen en wedstrijden.

De vier fases geven de trainingsaccenten aan. De exacte invulling wordt afgestemd op de atleet. Resultaten zijn niet gegarandeerd.