# Doorlopende opleidingsweg Triathlon Olympic distance

| Leeftijd | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25+ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Organisatie en locatie | Primaire prestatiemomenten | Onderwijs |
|---|---|---|

**Orien-tatie en Fun** | **Leren trainen** | **Trainen voor omvang** | **Trainen voor hoog niveau** | **Trainen om te winnen**

S-1 = o. 23

S-2 = o. 19

**Doorstroom van RTC / NTC / OS mogelijk naar Lange Afstand, Duatlon, Cross triathlon selecties NTB.**

**Olympische selectie**
11-20 trainingen p.wk
18-35uur

**Bond**
**50/50 buitenland / Sittard**

**OS**
**WTS (8) WK**
**EG EK**
**WK o.23**
**EK o.23**

**Full prof:**
**digitale leeromgeving**

**Nationaal Topsport Centrum**
8-15 trainingen p wk
12-25 uur

**Bond**
**Sittard**

**WK o.23**
**EK o.23**
**WJK**
**EJK**
**JOS**

**MBO / HBO / WO met FLOT convenant**

**- Regionaal Trainingcentrum -TO groep jun.**
8-12 trainingen p.wk 8-16 uur

**Bond: Sittard / Almere / Alkmaar / Tilburg**
**Vereniging :**

**MBO / HBO met Flot convenant / LOOT**

**NK o23**
**NK junioren**
**NK jeugd**

**NTB opleidingsvereniging**
**Regionale trainingen / zij instroom**
3 - 8 trainingen p.wk 3-12 uur

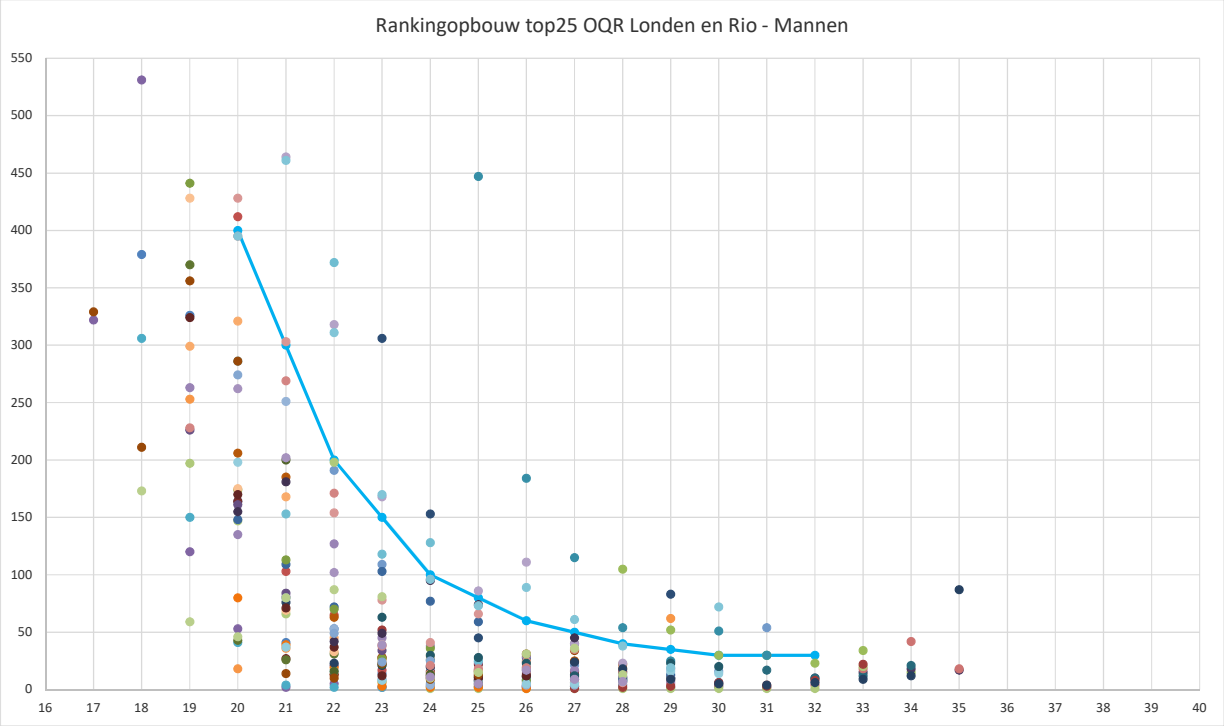
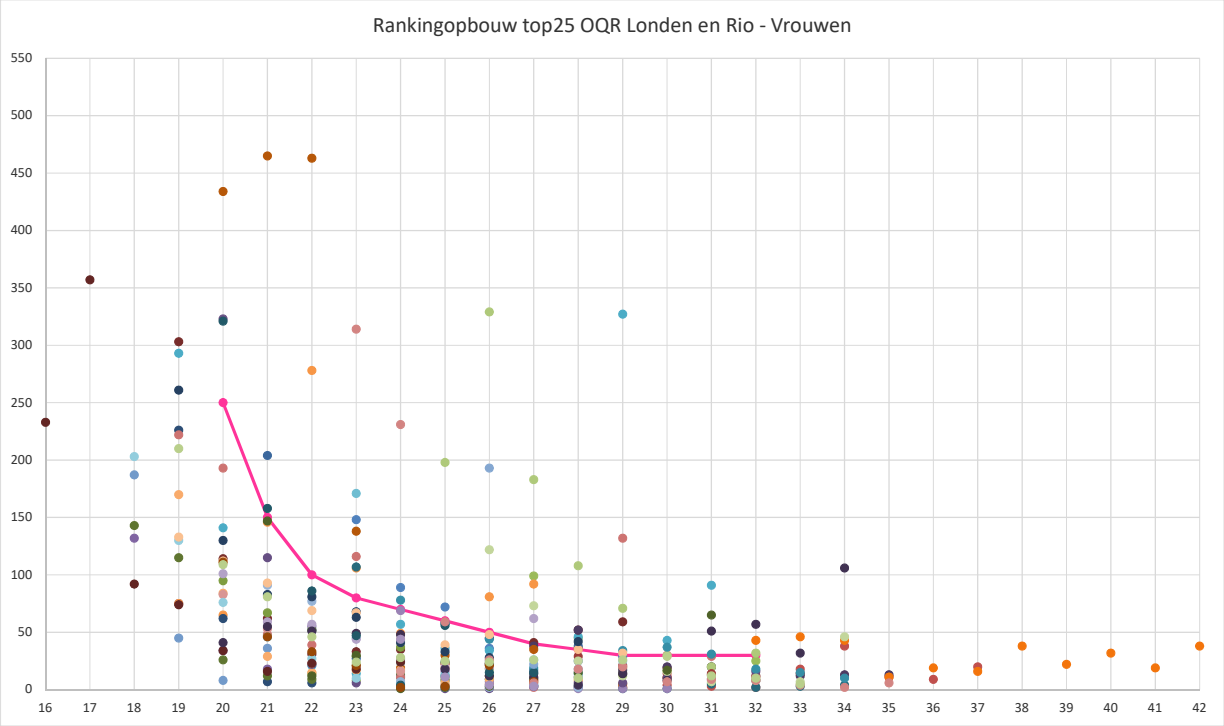
**Vereniging**

**Bond: regio training**

| Leeftijd | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25+ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| Groep | Leeftijdsprofiel | Prestatieprofiel | Programmaprofiel |
|---|---|---|---|
| **Internationaal talent** | ▪ Onder 23 en | ▪ In het bezit van ITU ranking binnen de funnel EN<br>▪ Top 16 WK o.23 (oudste twee jaargangen) OF<br>▪ Top 32 WK o.23 (jongste twee jaargangen) OF<br>▪ Top 16 EK elite (oudste twee jaargangen) OF<br>▪ Top 32 EK (jongste twee jaargangen) OF<br>▪ Teamrelay elite Top 16 WK / teamrelay o.23 top 8 OF<br>▪ Teamrelay elite Top 8 EK / teamrelay top 4 EK o.23 | ▪ Lid NTC- fulltime of: Int elite squad<br>▪ Internationaal programma voldoet aan normen meerjaren opleidingsplan met uitzicht op top 8 niveau senioren<br>▪ Trainingsprogramma tussen 17 en 32 uur per week (ligt aan accent en herstelweken) exclusief reistijd.<br>▪ Trainingsstages en wedstrijden in buitenland meer dan 25 dagen per jaar / seizoen.<br>▪ Programma voldoet aan normen meerjaren opleidingsplan met uitzicht op top 8 niveau senioren |
| | ▪ Junioren | ▪ Junioren hebben 2 resultaten behaald in 1 seizoen binnen 3% van winnaar Europacup junioren<br>▪ Junioren hebben een top 20 behaald op het WJK of YOG / top 10 EJK<br>▪ Junioren hebben een top 4 behaald op het EJK teamrelay of top 8 WK teamrelay o.23 | ▪ Lid NTC / RTC – fullime of parttime |
| **Nationaal talent** | ▪ Onder 23 | ▪ In het bezit van ITU ranking binnen de funnel OF<br>▪ o.23 hebben 2 resultaten behaald in 1 seizoen binnen 5% van winnaar Europacup elite OF<br>▪ Teamrelay elite deelnemer WK OF<br>▪ Teamrelay elite Top 16 EK / teamrelay top 8 EK o.23 | ▪ Lid NTC / RTC – fullime of parttime of int. Elite squad<br>▪ Trainingsprogramma voor onder 23 jarigen tussen 15 en 25 uur en voor junioren A tussen 13 en 21 uur exclusief reistijd.<br>▪ Trainingsstages en wedstrijden in buitenland meer dan 14 dagen per jaar / seizoen.<br>▪ Programma voldoet aan normen meerjaren opleidingsplan met uitzicht op top 8 niveau senioren |
| | ▪ Junioren | ▪ Junioren hebben 2 resultaten behaald in 1 seizoen binnen 5% van winnaar Europacup<br>▪ Junioren hebben een top 40 behaald op het WJK of YOG / top 20 EJK<br>▪ Junioren hebben een top 8 behaald op het EJK teamrelay | |
| **Beloften** | ▪ Junioren | ▪ NJK Triathlon top 5 junioren of JJC eindranking top 5 EN voldoen aan zwem en / of looplimiet volgens meerjaren opleidingsplan.<br>▪ junioren hebben 1 resultaat behaald binnen de 8% van winnaar Europacup<br>▪ Junioren en Jeugd die voldoen aan zowel zwem als looplimiet voor betreffende leeftijdsgroep | ▪ Lid NTC / RTC / TO selectie / opleidingsvereniging – fullime of parttime<br>▪ Programma voldoet aan normen meerjaren opleidingsplan met uitzicht op top 8 niveau senioren<br>▪ Trainingsprogramma voor A junioren tussen 13 en 21 uur per week en voor B junioren tussen 10 en 16 uur per week exclusief reistijd |
| | ▪ Regiostatus Senior (afhankelijk van Olympisch Netwerk of er faciliteiten zijn voor regiostatus) | ▪ Onder 23 en senioren: Top 5 over-all in NK Triathlon Sprint, OD, MD of LD, Cross, Duatlon, Wintertriathlon OF deelnemer aan EK / WK van de betreffende discipline | ▪ Trainingsprogramma voor senioren tussen 15 en 25 uur per week exclusief reistijd |
| | | | ▪ Trainingstages meer dan 21 dagen per jaar |
| | ▪ Regiostatus Junior (afhankelijk van Olympisch Netwerk of er faciliteiten zijn voor regiostatus) | ▪ Top 8 NJK Triathlon, Top 8 JJC, top 5 NJK Duathlon, top 5 NJK cross, top 3 NJK Wintertriathlon en nog niet voldoen aan NOC beloftestatus. Wel uitzicht om binnen 2 jaar beloftestatus te krijgen voor OD triathlon of EK deelnemer zijn op Duatlon of Cross. | ▪ Trainingsprogramma voor junioren tussen 8 en 14 uur per week exclusief reistijd |

| Opleidingsfase in het Meerjaren Opleidingsplan: Triathlon | Trainen voor omvang | Trainen voor hoog niveau | Trainen om te winnen |
|---|---|---|---|
| **Programma** | opleidingsvereniging, TO selectie, RTC | Bij full-time programma | Bij full-time programma |
| Doelgroep | Jeugd/Junioren B:<br>Vrouwen 11,5 t/m 16,5 jaar.<br>Mannen 12,5 t/m 17,5 jaar. | Junioren A/U23B:<br>Vrouwen 15,5 t/m 22,5 jaar.<br>Mannen 16,5 t/m 24,5 jaar. | U23 A/ Elite:<br>Vrouwen 18,5 jaar t/m 30+.<br>Mannen 19,5 jaar t/m 30+ |
| Trainingsuren per week | Totaal 12 - 18,5 uur per week<br>zwemmen 6 uur<br>fietsen 6 uur<br>lopen 5 uur<br>kracht/romp 1,5 uur | Totaal 20- 25 uur per week<br>zwemmen 9 uur<br>fietsen 10 uur<br>lopen 6 uur<br>kracht/romp 2 uur | Totaal 25 - 33 uur per week<br>zwemmen 14 uur<br>fietsen 16 uur<br>lopen 10 uur<br>kracht/romp 3 uur |
| Trainingsweken per jaar | 46 weken per jaar | 48 weken per jaar | 48 weken per jaar |
| **Faciliteiten** | | | |
| Trainingsaccommodatie(s)<br>Nadere specificaties vraag sportbond | Zwemmen: 25m bad tot 6 uur per week, in de zomer buiten water 1 uur per week.<br>Fietsen: Verkeersvrij en technisch parcours, ATB parcours, heuvelachtige parcoursen. Tot 6 uur training per week.<br>Lopen: Onverhard en verhard, vlak, en divers heuvelachtig/cross/ atletiekbaan. Tot 5 uur training per week.<br>Kracht: Gymzaal voor circuit en romptraining, ruimte thuis voor romptraining. | Zwemmen: 25m bad en geregeld 50m bad, tot 9 uur per week. In de zomer buitenwater 1,5 uur per week.<br>Fietsen: Technische parcoursen/ baan ATB en veldrit parcoursen, heuvelachtigeparcoursen, Spinningruimte/ ergometertraining, tot 10 uur training per week.<br>Lopen: Onverhard en verhard, vlak, en divers heuvelachtig/cross/ atletiekbaan. Tot 6 uur training per week.<br>Kracht: Fitnessruimte voor romp en krachttraining met swissballen, vrije gewichten, halters, stepbank, cardiofiness appratuur. Ruimte thuis voor romp/krachttraining. | Zwemmen: 25m bad en zoveel mogelijk 50m bad, tot 14 uur per week. IN de zomer buitenwater 1,5 uur per week.<br>Fietsen: Verkeersvrij of arrm technische parcoursen/ wielerbaan, ATB, veldrit parcoursen, heuvelachtige parcoursen, spinningruimte/ergometertraining. Tot ongeveer 16 uur per week.<br>Lopen: Divers onverhard en verharde ondergrond. Vlak en divers heuvelachtige en cross parcoursen, Atletiekbaan. Tot ongeveer 10 uur training per week. |
| Trainingsmaterialen<br>Nadere specificaties vraag sportbond | Zwemmen: beenelastiek, wetsuit (wedstrijdmerken)<br>Fietsen: Ligstuur kort, fietsschoenen, banden divers weer/wegdek, onderhoudsmateriaal, hogedrukpomp, taxc (wedstrijdmerken).<br>Lopen: hartslagmeter (Polar/Suunto), spikes voor baan/cross (wedstrijdmerken)<br>Kracht: swissbal, matje voor buikspieren, elastieken (hoogste kwaliteit segment)<br>Wedstrijd: schoenadapters, wedstrijdloopschoenen, championchip, elastiekjes voor fietsschoenen (wedstrijd merken). | Zwemmen: materiaal voor extra weerstand, persoonspecifieke technische materialen, star stroke (wedstrijdmerken).<br>Fietsen: hartslagmeter (polar/ Suunto), Ergometer/ Powertap (wedstrijdmerken, triathlonspecifiek).<br>Lopen: compressiekousen (wedstrijdmerk, triathonspecifiek).<br>Kracht: losse gewichten, halter, foamrol (hoogste kwaliteitsegment).<br>Wedstrijd: specifieke wedstrijd fiets, wedstrijdwielen, wedstrijdfietsschoenen (wedstrijdmerken, triathlonspecifiek). | Zwemmen: materiaal voor extra weerstand, persoonspecifieke technische materialen, star stroke (wedstrijdmerken).<br>Fietsen: hartslagmeter (polar/ Suunto), Ergometer/ Powertap (wedstrijdmerken, triathlonspecifiek).<br>Lopen: compressiekousen (wedstrijdmerk, triathonspecifiek), 5 fingershoes voor barefootrunning<br>Kracht: losse gewichten, halter, foamrol (hoogste kwaliteitsegment).<br>Wedstrijd: specifieke wedstrijd fiets, wedstrijdwielen, wedstrijdfietsschoenen (wedstrijdmerken, triathlonspecifiek). |
| Woonfacilteiten | Thuis wonend | Thuis wonend of begeleid wonen (groep) | Thuiswonend, begeleid wonen (groep), zelfstandig wonend |
| Sportmedische faciliteiten | Regionaal SMA | Samenwerkingsovereenkomst SMA en sportarts VSG | Samenwerkingsovereenkomst SMA en sportarts VSG |
| Onderwijsfaciliteiten | Loot school of meewerkende school | Individuele leerwegen noodzakelijk | Individuele leerwegen noodzakelijk |
| Reistijd | maximaal 1 uur per dag / 7 uur per week | maximaal 1 uur per dag / 7 uur per week | maximaal 1 uur per dag / 7 uur per week |
| **Begeleiding** | | | |
| Trainer/Coach | Jeugd en Junioren B<br>TTN3 trainer of vergelijkbaar (CIOS/ALO). 10 tot 16 atleten per trainer. 0.5 fte | Junioren A en U23 B<br>TTN4 of vergelijkbare opleiding (Cios/ ALO). 1 fte per 8 atleten | TTN4-5 of vergelijkbare opleidings/ trainers ervaring met topsport. 1 fte per 4-8 atleten afhankelijk van selectie |
| Specialisatie trainer(s) | Zwemtrainer niveau 4. 10 tot 12 atleten per trainer.<br>Fietstrainer niveau 3. 10 tot 12 atleten per trainer.<br>Looptrainer MILA niveau 4. 10-12 atleten per trainer. | Zwemtrainer niveau 4, 10 tot 16 atleten per trainer.<br>Fietstrainer niveau 3-4, 10 tot 16 atleten per trainer.<br>Looptrainer MILA niveau 4, 10 tot 16 atleten per trainer.<br>Fulltime programma: zwemtrainer is 0,4fte. Fiets en looptraining zit in talentcoach functie. | Zwemtrainer niveau 4, 10 tot 16 atleten per trainer<br>Fietstrainer niveau 3-4, 10 tot 16 atleten per trainer<br>Looptrainer MILA niveau 4, 10 tot 16 atleten per trainer<br>Fulltime programma; zwemtrainer is 0,4fte, fiets- en loopspecifiek in bondscoachfunctie |
| Fysieke training / krachttrainer | Krachttrainer. 10 tot 12 atleten per trainer. | Krachttrainer (IAS), 10 tot 16 atleten per trainer. 0,1 fte | Krachttrainer specialisatie duursporten, 10 tot 16 atleten per begeleider 0,1 fte |
| Sportmedische / paramedische begeleiding | Fysiotherapeut<br>SMA | Sportarts (VSG)<br>Sportfysiotherapeut + MT (KRF)<br>Massage (NGS/KRF) 0,1 fte<br>NTC 24/7 begeleiding op afroep beschikbaar. | Sportarts (VSG)<br>Sportfysiotherapeut + MT (KRF)<br>Massage (NGS/KRF) 0,1 fte<br>NTC 24/7 begeleiding op afroep beschikbaar |
| Overige begeleiding | Loopbaan begeleiding > ON<br>Sportpsycholoog 2 uur p.m.<br>Sportdietist 2 uur p.m. | Loopbaan begeleiding / lifestylecoach 0,1 fte<br>Sportpsycholoog VSPN 4 uur p.maand<br>Sportdietist VSN 0,1 fte<br>toegepaste wetenschap 0,1 fte<br>Studiecoach 0,1 fte | Loopbaan begeleiding / lifestylecoach 0,1 fte<br>Sportpsycholoog VSPN 8 uur p.m.<br>Sportdietist VSN 0,1 fte<br>toegepaste wetenschap 0,3 fte<br>Studiecoach 0,1 fte |

Het is voor junioren belangrijk om aan het eind van hun juniorentijd het niveau te hebben om deel te nemen aan het WK junioren.
Een indicatie voor dat niveau is het verliezen van maximaal 3-4% op de winnaar / winnares tijdens wedstrijden van de ETU Junior Cup.

Voor senioren is de ranking op de ITU Points List een goede indicatie van de prestatieontwikkeling.