



Infoavond Pegasus

Miniemen, Cadetten, Schol.

14/10/2024

Overzicht trainingsuren

Trainingen Miniemen, Cadetten, Scholieren			
	Spurt	Afstand	Horden en Verspringen
Maandag			
Dinsdag	19u30-21u	19u30-20u45	
Woensdag	19u30-21u	19u30-20u45	14u-15u30
Donderdag			
Vrijdag	18u-19u	18u-19u	
Zaterdag	11u-12u (kracht en stabilisatie vanaf okt)		
Zondag			
Hoogspringen: Voorlopig elke eerste dinsdag van de maand (we kijken naar bijkomende trainingen op zondag)			
Kogel (en speer): voorlopig elke laatste vrijdag van de maand (we voeren de frequentie op, bij voldoende interesse)			
Duurloop: zelf te organiseren indien je dit wenst 7-8km aan een rustig tempo: 1 x/week			

Data Thematrainingen Min, Cad, Schol, Jun , .. (oct-dec)

Datum	Uur	Trainer	Locatie
Kracht en stabilisatietraining			
5/okt	11u-12u	Willem	GTIL (Londerzeel)
19/okt	11u-12u	Marthe	GTIL
26/okt	11u-12u	Marthe	GTIL
2/nov	11u-12u	Marthe	GTIL
9/nov	11u-12u	Willem	GTIL
16/nov	11u-12u	Willem	GTIL
30/nov	11u-12u	Willem	GTIL
21/dec	11u-12u	Willem	GTIL
Kogelstoten			
25/okt	18u-19u	Johan	Schasselberg
29/nov	18u-19u	Johan	Schasselberg
27/dec	18u-19u	Johan	Schasselberg
Hoogspringen (enkel op uitnodiging, > 1m40)			
1/okt	19u30-21u	Rita	Schasselberg
5/nov	19u30-21u	Rita	Schasselberg
3/dec	19u30-21u	Rita	Schasselberg

Print deze en hang hem
boven jouw bed !
(zodat je Piet niets steeds
moet lastig vallen ;-))

Datum	Wat ?	Uur	Trainer	Locatie
Ver en Horden				
25/sep	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
2/okt	Verspringen	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
9/okt	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
16/okt	Verspringen	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
23/okt	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
30/okt	Verspringen	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
6/nov	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
13/nov	Verspringen	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
20/nov	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
27/nov	Verspringen	14u-15u30	Gunther	Schasselberg
4/dec	Horden	14u-15u30	Gunther	Schasselberg

Trainingen

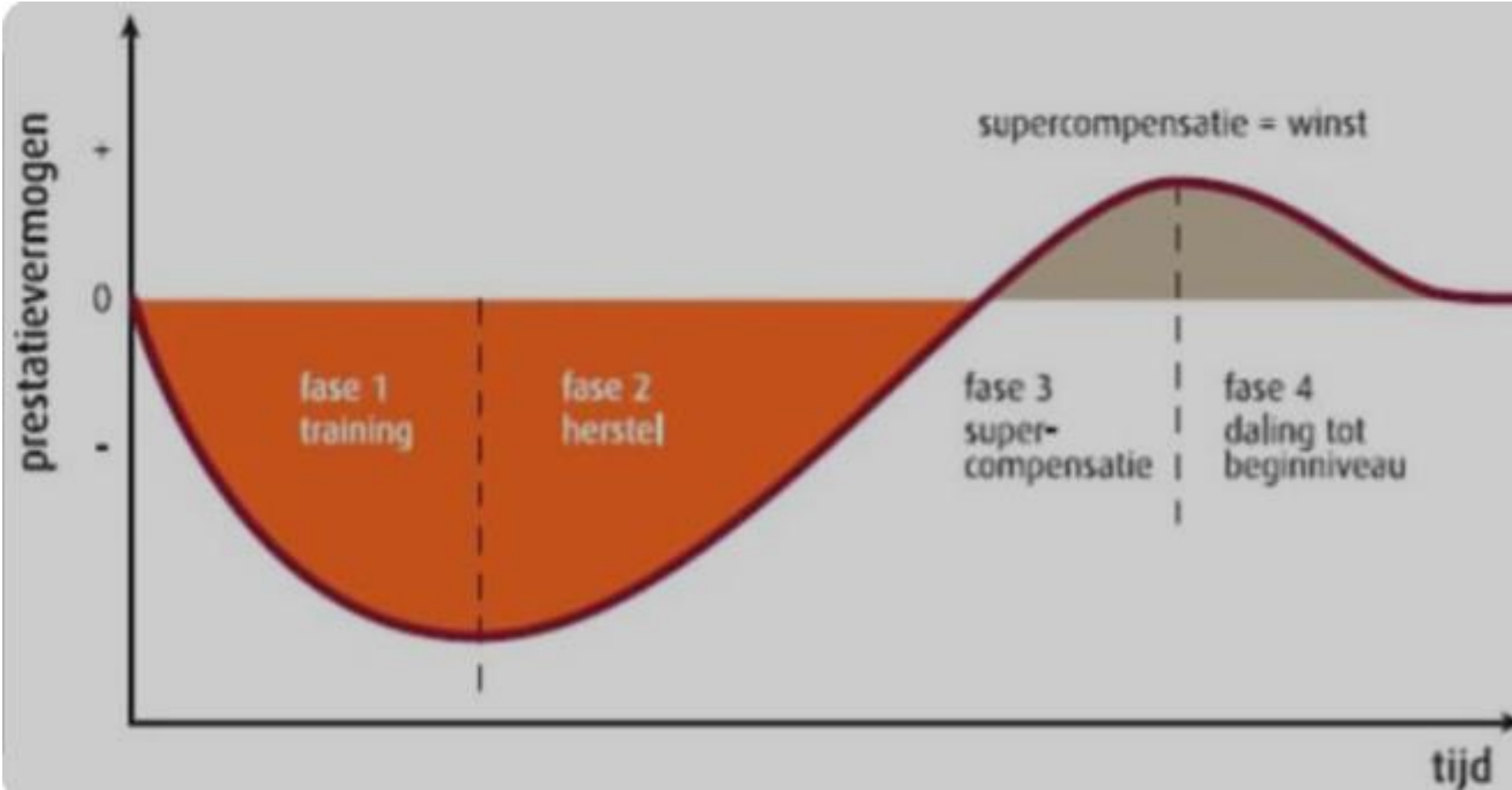
1 x / week
2 x / week
3 x / week
4 x / week



- Eigen keuze
- Iedereen is even welkom
- Pegasus biedt mogelijkheden & trainingsplanning aan
- Atleet kiest individueel
- FUN !

Aantal trainingen & welke dagen je traint (cfs planning aeroob, anaeroob) heeft wel een impact op je resultaten

Belang & impact van planning



Belang & impact van planning

snel

Basis

snel

tempo

Basis

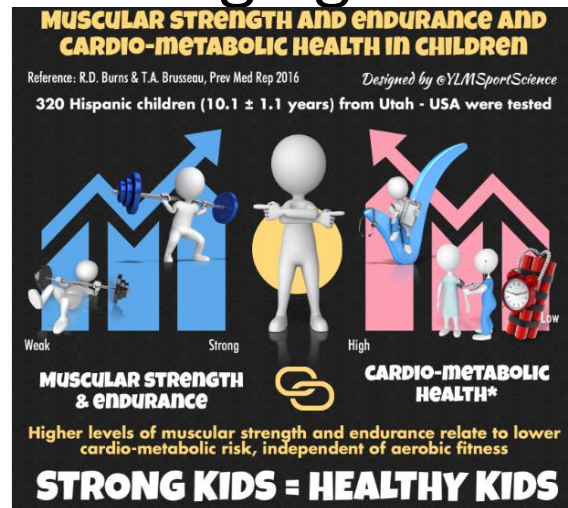
snel

tempo

Basis

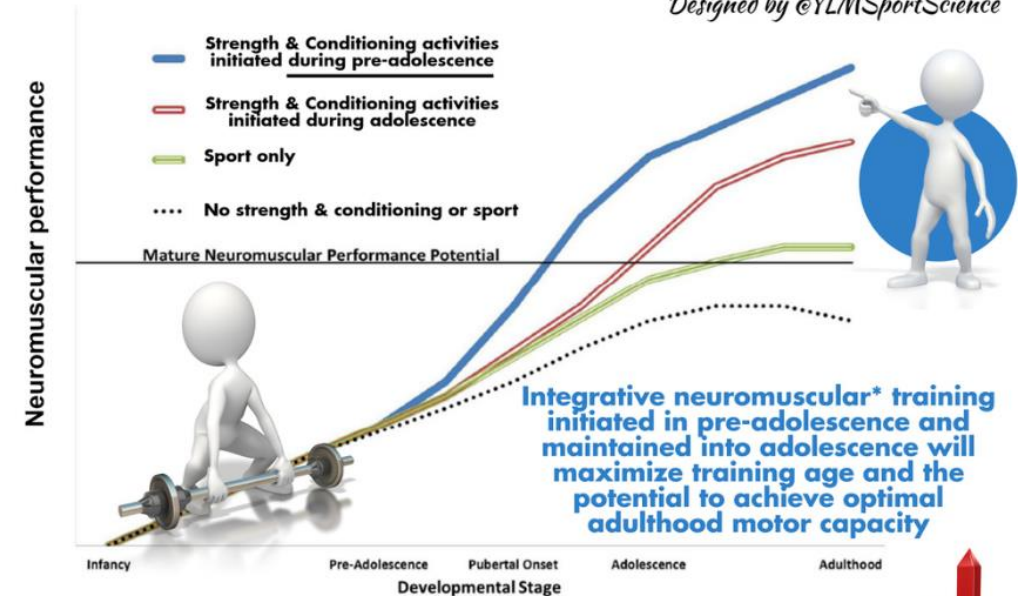
Krachtraining

- Techniek: loopsprongen
- Sprongkracht: plyometrie
- Stabiliteit: eigen gewicht
- Oefenen van bewegingen



How Young is “Too Young” to Start Training?

Designed by eYLM SportScience



Reference

by Myer, Lloyd, Brent & Faigenbaum, ACSMs Health Fit J 2014

*Resistance training, dynamic stability exercises, core focused training, plyometric drills and agility training



Miniemen

- Vrijdag: Marthe
- Focus:
 - Loopscholing
 - Kampnummers
 - Anaerobe capaciteit



Whatsapp-groep

0470/63.88.84

Voorbeeld miniemen - Week 1 (aerob)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		Sprint	aerob		kampnummer	Kracht	kampnummer
		2km z1	2km z1		2km z1	2km z1	2km z1
		Loopscholing	Loopscholing		Loopscholing	Techniek	Loopscholing
		Stabiliteit - ritme	Sprongen		Sprongen	stabiliteit	Sprongen
		Sprongen	8x0,4km z2 P30"				kampnummer
		8x40m P3'	1km z1		kampnummer		
		1km z1			1km z1		
23km		5km	6km		3km	3km	2km

Voorbeeld miniemen - Week 4 (aerob)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
		Sprint	aerob		Anaerobe capaciteit	Kracht	kampnummer
		2km z1	2km z1		2km z1	2km z1	2km z1
		Loopscholing	Loopscholing		Loopscholing	Techniek	Loopscholing
		Stabiliteit - ritme	Sprongen		Sprongen	stabiliteit	Sprongen
		sprongen	6x800m z2 P45"				kampnummer
		2x5x60m P3' SP 10'	1km z1		2x4x120m P3'		
		2km z1			2km z1		
20km	6km	5km	6km		5km	3km	2km

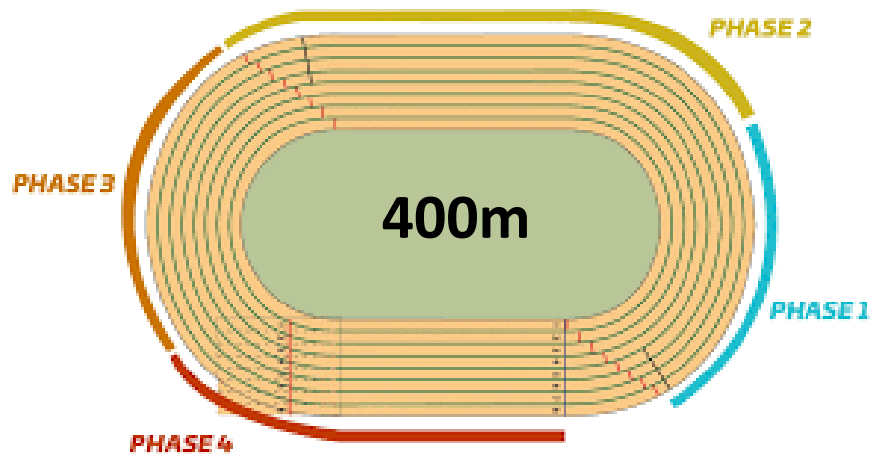
Evert Feyaerts

37jaar

32jaar atletiek

Discipline: 400m -> 800m -> Marathon

Dinsdag 19u30-21u.



OPBOUW

Focus: aerob

Doel: opbouwen van goede basis conditie voor volgende fase

SPECIFIEKE WEDSTRIJDVOORBEREIDING

Focus: anaerob

Doel: Trainen aan hoge intensiteit (= Verzuring)

TIPS

→ Avondmaal, $\geq 1\text{h}30$ voor training

→ Na training: voldoende en nuttige voeding/drank


→ Aansluitende kledij

→ Goede opwarming / cool-down

→ Goed humeur ;-)

Horden- en verspringtraining – Gunther Mosselmans

 Wekelijks afwisselend horden- en verspringtraining

 **Alle aspecten** van de discipline komen aan bod – vb HORDEN

loopsnelheid, ritmisch lopen, paslengte, uithouding, hordeoverschreiding, coördinatie, lenigheid, techniek, startblok, ...

Elk hiervan heeft zijn eigen belang en dient dus getraind te worden

 Per training – andere aandachtspunten

 Vergeet vooroordelen zoals : Verspringtraining is altijd aan de verspringbak!

 Iedereen met interesse in welkom – enige voorwaarde gemotiveerd zijn

 Messenger-groep met ouders en leden bestuur



Hoogspringen Rita VanHauwermeiren

- Technische training hoog geven aan de jeugd met focus op correcte aanloop, correcte plaatsing van afzetvoet
- Elke 1ste dinsdag van de maand wordt hieraan gewerkt, hoogtesprong kunnen uitvoeren vanuit 5 pas aanloop
- Doel ?
Jeugd inzicht doen krijgen in het juiste bewegingsverloop, lichaamsbesef...
- Afspraken
Meehelpen bij plaats en opbergen van materiaal (gebeurt steeds schitterend)

Kalender Winterseizoen

VELDLOOPKALENDER 2024-2025

Oktober

- 19 Ekiden Brussel (inschrijving via club)
- 20 Cross Cup Relays Berlare (inschrijving via club)
- 27 Oefencross Kapelle-op-den-Bos

November

- 11 veldloop Mechelen
- 17 BK veldlopen Hulshout
- 23 Veldloop Vilvoorde

December

- 01 veldloop Wespelaar
- 22 veldloop Grimbergen

Januari

- 05 PK veldlopen Gooik
- 19 veldloop Bornem

Februari

- 02 veldloop Duffel
- 16 KvVL veldlopen Diest
- 23 veldloop Lokeren

Maart

- 01 of 02 BK masters veldlopen LBFA
- 16 veldloop Vilvoorde

Kalender Winterseizoen

(gedeeltelijke) INDOORKALENDER

November


- 17 Superkrack 1 Hoboken

December

- 01 Superkrack 2 Hoboken
- 21 Meeting vanaf pupillen Gent (inr: AS Rieme)

Januari

11 PK



Uitgebreide Kalender
tegen 30/10
(Kris en Evert)

Afspraken Veldlopen / Indoor

- Crossen: Trainer warmt atleten op
Aanmelden atleet door ouders of atleet zelf
Ouders begeleiden atleet naar start en aankomst
1u voor de start aanwezig zijn !
- Indoor: Idem
Indien geen trainer aanwezig : opwarmingsfiches
atleten ver en horden >
Gunther Mosselmans
aanstellen van ouder-
verantwoordelijke door Piet



Start to coach



Zeer veel nieuwe atleten



Doel: Trainersteam uitbreiden , pool van jeugdtrainers

(wekelijks, 2 wekelijks, invallen voor afwezige trainers, begeleiding van wedstrijden)



Na de opleiding Start2Coach: begeleiding en interne voorbereiding (18)



Data : 01/02 en 15/02, examen 27/02 (20 u)

Stage Lloret Del Mar (paasverlof)

- **Deelnemers: 36 atleten**
4 trainers: Marthe, Piet, Evert, Willem
2 begeleiders: Lies en Liesbeth
(vergezellende personen: Martine, Lise)
- **Trainingstage: trainen, sporten, samen plezier maken op sportieve manier**
NIET: uitgaan, feesten, alcohol, etc
- **Betaling: vluchten zijn geboekt en betaald**
saldo: hotel, piste, ea
200 euro : 01/12
230 euro: 30/01
- **Koekjesverkoop ter sponsoring van de stage: individueel en collectief via Trooper**

Trooper pagina van Pegasus:



1. Koekjesverkoop voor stage: $\frac{1}{2}$ is individueel
 $\frac{1}{2}$ is collectief voor stage
beste verkoper: 2 % van totale
collectieve opbrengst extra
korting
 2. Online aankopen > via Trooper: 1% -3 % gaat naar Pegasus
 3. Delhaize: punten schenken aan Pegasus
- WWW. TROOPER.BE > selecteer AC Pegasus > online shop
> koekjesverkoop**

Helpende Handen

Koekjesverkoop
Ouderverantwoordelijke
Jurylid
Hulp bij meetings
Crossen
Sponsors

...



Vragen ? Suggesties ? Ideeën ?



TAP
SPORT

LINJA
INTERIEUR



Biezenwei 29, 1840 Londerzeel
mrdetailed@outlook.be
0472 21 23 66

MR. DETAILED
EXCLUSIVE CAR CARE
voor particulieren en bedrijven

Lakbescherming/coating • Lakcorrectie/polijsten • Handwas • Interieurbehandeling • Bescherm- en roomfolie www.mrdetailed.be

ARGENTA

SMEDTS KATLEEN BV
Kantoor LONDERZEEL

verzekerd van service
servatis | **DVV** verzekeringen

Thema voeding: Voedingsstoffen

koolhydraten



vetten



eiwitten



mineralen



vitaminen



water



Thema voeding: Wat eet ik **VOOR** een wedstrijd?

- Energie dus koolhydraten (suikers): brood met zoet beleg, cornflakes, cracotte, eierkoek, peperkoek, pasta, rijst,...
- Snel verteerbaar: **dus geen vetten**
- Fruit en groenten zijn supergezond maar verteren traag
- Tot 2u. voor de wedstrijd
- 500ml water of sportdrink



Thema voeding: Wat eet ik voor een wedstrijd?

Per 100g	Zwarte chocolade
Energie	513 kcal
Vet	30,9g
Verzadigd vet	18,9g
Eiwit	5,4g
Koolhydraten	53,1g
Suikers	50,4g
Vezels	7,0g
Natrium	3 mg
Zout	7,5 mg

ontbijtkoek

In 1 dikke plak (55 gram) ontbijtkoek zit:

- 169 kcal energie
- 0,7 gram vet
- 0,1 gram verzadigd vet
- 38,2 gram koolhydraten
- 20,5 gram suikers
- 2 gram vezels
- 1,6 gram eiwit
- 0,32 gram zout

Thema voeding: Wat eet ik voor wedstrijd?

- Pistolet met honing/jam
- Rijst met zoetzuur
- Cornflakes
- Pasta met beetje saus
- ...

Thema voeding: Wat eet ik **na** een wedstrijd?

- Bouwstoffen dus proteïnen (eiwitten 20g): platte kaas, vlees, chocomelk
- Herstellen
- Terug energie opvullen

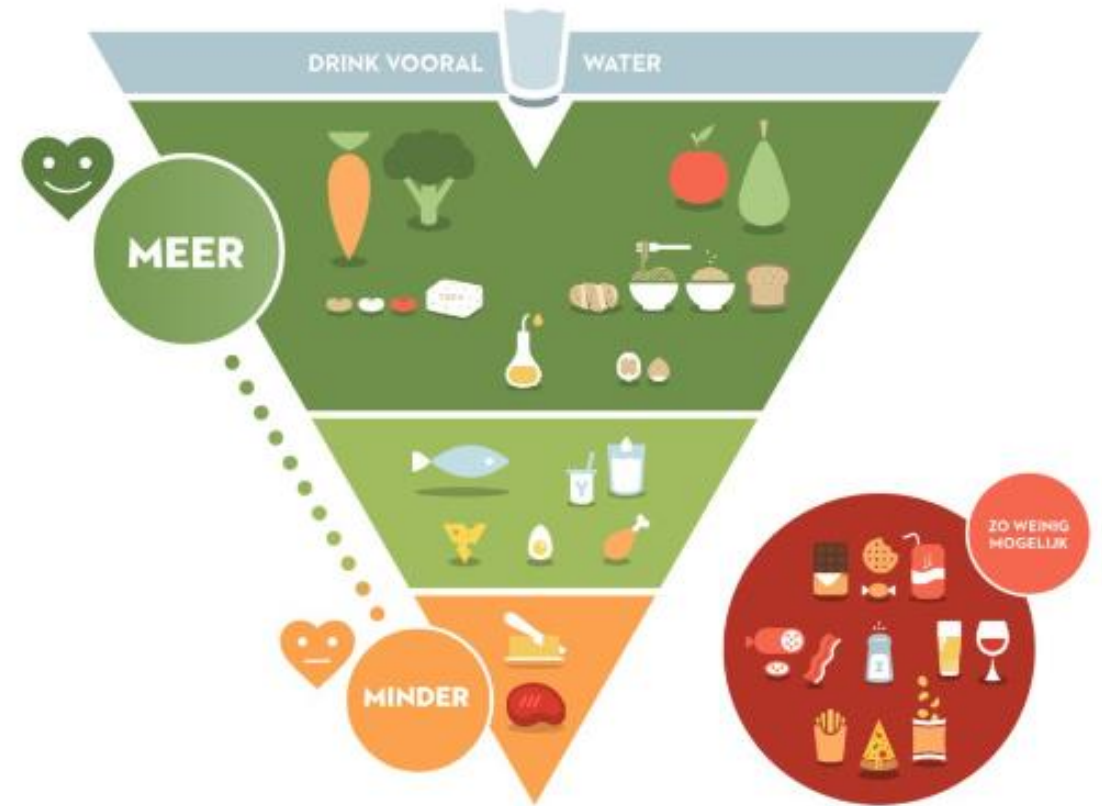


eiwitten



Thema voeding: Belangrijk

- Veel kleuren
- Fruit en groenten
- Volkoren producten
- Onverzadigde vetten
- Veel vezels



Thema voeding: Belangrijk

1 eetlepel (20 gram) pindakaas bevat:

Energie	130 kcal
Vet	11 g
- waarvan verzadigd	1,7 g
Koolhydraten	3 g
- waarvan suikers	2 g
Vezels	1,6 g
Eiwit	4 g
Zout	0,12 g

1 stuk (50 gram) luikse wafel bevat:

Energie	223 kcal
Vet	10,6 g
- waarvan verzadigd	4,6 g
Koolhydraten	28,6 g
- waarvan suikers	14,8 g
Vezels	0,8 g
Eiwit	2,8 g
Zout	0,34 g