Trainingsblokken voor het gehele jaar

Week	Thema	Geledingen (focus voor training)
1-4	Inhoud/kracht	Anaerobe vermogen
		Anaerobe capaciteit
5-8	Drukken (pompen) (conditie vorm)	Anaerobe lactische
		Anaerobe a-lactische
9-13	Starttechniek	Houding-beweging
		Beweging
14-17	Springen (techniek)	Afzet/aanfietsen snelheid
		Landen
18-21	Achterwielen (techniek)	Afzet/zweven(voorwiel)
		landen
22-25	Baansnelheid/bochten techniek	Benutten aflopen
		Bocht snelheid
26-28	Sprint en explosiviteit.	Overname slag 1-2-3-4
		Combi sprint met Plyo-oefeningen (zie uitleg)
29-34	(Vakantie) Vrije training	
35-38	Starttechniek	Houding/beweging
		Beweging
39-42	Bochten techniek	In de bocht komen/in de bocht blijven
		In de bocht blijven/ uit de komen
43-46	Oppakken (uitbouw naar oppak-achterwiel)	Afzet
		Landen
47-48	Springen	Afzet
		Landen
49-52	Achterwielen	Afzet
		Landen