



# AV HOLLANDIA

November 2011

Beste Atlete/Atleet,  
Geachte ouder/verzorger,

Een aantal atleten heeft aangegeven dat ze graag willen gaan trainen voor Meerkampen (10 kamp voor heren en 7 kamp voor vrouwen). De vereniging heeft dit opgepakt en is van plan om een aparte trainingsgroep te gaan formeren.

De groep gaat gecoacht worden door Frits Martens. In overleg met de atleet (m/v) en andere trainers maakt hij een trainingsplan en schema's om naar de doelen van de atleet toe te werken. Met het samenstellen van het plan zal er rekening gehouden worden met dingen als wedstrijden, school en vakanties. Uitgangspunt van de trainingen is de 10 kamp voor de heren en de 7 kamp voor de dames. Daarnaast zal er aandacht worden besteed aan conditie, kracht, lenigheid, explosiviteit en coördinatie. De trainingen zullen gegeven worden door diverse trainers maar altijd onder leiding/i.o.m. Frits. Soms zal een training niet op de baan plaats vinden. Wij willen dan een beroep op de ouders doen om dan te willen rijden (per toerbeurt). Om te weten te komen of je vooruit gaat wordt je 3-4 keer per jaar getest. Ook verwachten wij dat de meerkamp(st)er mee doet aan de competitiewedstrijden (incl. finales) en NK-meerkamp (indien geplaatst).

De doelgroepen die in aanmerking komen zijn C-1<sup>e</sup> jaars en ouder. Als je D-2<sup>e</sup> jaars bent en je heb interesse dan adviseren wij je om *alle* onderdelen te trainen die je moet doen in een meerkamp en een paar keer een echte 2-daagse meerkamp te draaien. Er zal 4 keer in de week getraind worden en er wordt dus ook verwacht dat atleten minstens zo vaak aanwezig kunnen zijn.

Als je eenmaal deel uit maakt van de meerkampgroep wordt van je verwacht dat je je voor 100% inzet om je doel te halen. Bedoelt wordt dat je niet zomaar een training overslaat of dat je een wedstrijd 'vergeet'. (als je ziek bent of geblesseerd of met school zit wordt verwacht dat je dat doorgeeft en wordt je doel evt. aangepast.) Aan ouders wordt gevraagd om de wedstrijden in de "agenda" te schrijven en de kinderen te blijven motiveren.

**Deelname aan deze groep mag niet ten kosten gaan van schoolprestaties. Vandaar dat er van een atleet wordt verwacht dat hij/zij eerst zijn schoolzaken op orde heeft. Veranderingen hierin kunnen dan ook terug gekoppeld worden aan de coach van de groep, Frits.**

Als je vragen hebt stel ze dan aan Frits Martens (trainer / coach), Edwin Ellis (trainer / trainerscoördinator) Wil je meedoen aan deze groep geef je dan op bij Edwin: [e.ellis-sport@live.nl](mailto:e.ellis-sport@live.nl) (mondeling mag ook)

Met vriendelijke groeten,

Robbert de Vreng (Jeugdcommissie)  
(robbert.iris@quicknet.nl)