

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Algemeen

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Kernmerken	Beschrijving van de fase
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verbeteren van de bewegingsmotoriek: * balans en coordinatie * rennen, gooien, springen en vangen * snelheid * kracht van eigen gewicht * samenwerken met anderen	De basis staat centraal, en de nadruk zal ook nog steeds liggen op het technische gedeelte van het judo. Nog steeds blijven conditioneren, ook de technieken uit de vorige groepen. Technieken rechts en links, laten uitvoeren. Drie pas ritme conditioneren. Aanleren principe armklem, verwurging en sankaku.
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	plus en min 3 jaar		
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het aanleren van van het judo: * uithoudingsvermogen * kracht van eigen gewicht * flexibiliteit * motorische en judo vaardigheden * mentale training (introductie)	Bij deze groep zal de nadruk meer moeten gaan liggen op het tactische gedeelte van het judospel. Zowel de technische als tactische ontwikkelingen zullen tot een geheel moeten worden gevormd. Trainingsintensiteit zal zich verhogen door meer judotraining en looptraining. Verdere uitbouwen van de waza technieken, uit verschillende posities. Werken aan specifieke judoconditie d.m.v. minuten spelletje, denk aan kumi kata, specialiteit voor-achter, inactief maken van uke enz. Verdere ontwikkeling van internationale technieken, denk aan verschillende vormen van kata garuma. Ontwikkelen van kumi kata hardheid. Uitvechten van je pakking, vanuit je eigen pakking meerdere kanten op kunnen werken, denk aan voor-achter / links-rechts.
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verbeteren kracht en concentratie op: * aerobic condition, kracht, flexibiliteit * mentale training (ontwikkeling) * tactische vaardigheden	Verder ontwikkelen van het automatiseren van de technieken in je lichaam. Opbouw van tactische weerbaarheid en hardheid in je lichaam en geest. Alle wetten die voor de pre-start fase gelden, alleen met nog meer gewicht in de schaal. Zeker in de onderverdeling naar buitenlandse toernooien of trainingsstages. Conditioneren van eigen pakking, technieken. Dus; variëren, combineren, verbinden en overnemen zijn belangrijke accenten in deze fase, v.w.b. de technische ontwikkeling
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	min 2 jaar	Deze fase is belangrijk voor het verfijnen van de judo-krachtvaardigheden op: * snelheid, kracht, uithoudingsvermogen * vergevordere judovaardigheden * hoog niveau tactische vaardigheden * hoog niveau van besluitvorming * mentale training (optimaliseren)	Verder ontwikkelen van het automatiseren van de technieken in je lichaam. Opbouw van tactische weerbaarheid en hardheid in je lichaam en geest. Alle wetten die voor de start fase gelden, alleen met nog meer gewicht in de schaal. Zeker in de onderverdeling naar buitenlandse toernooien of trainingsstages. In deze fase onderscheiden zich de toppers van de subtoppers, dit door trainingsinzet, mentale weerbaarheid en de wil om te slagen. Deze talenten moeten voorrang krijgen in hun ontwikkeling, dit door aandacht, extra toernooien en trainingsstages. In deze fase moeten alle facetten die nodig zijn om een topjudoka te worden, worden samengesmolten tot een geheel.
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	plus 3 jaar	Deze fase is belangrijk voor het optimaliseren van een maximum prestatie * individueel-specifieke judo training * technische en tactische voorbereiding * hoog niveau van mentale weerbaarheid	Individueel Topsportproject aanscherpen met, mentale, logistieke zaken. Arbeidsrust verhouding optimaliseren. Van kwantiteit naar steeds meer kwaliteit.

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Rol van de JBN

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Aanbieder	Rol van de JBN	JBN Activiteiten (trainingen & wedstrijden)	JBN producten	Ondersteunende instanties
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Gezin School Sportschool/ vereniging	Advisering en ondersteuning verenigingen Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling	Geen	Jeugdpaspoort Kyu-diploma's Kids-club online Schoolsport-projecten Judo-informatie voor de jeugd	JBN District Lokale overheid en instanties
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	↑ plus en min 3 jaar	School Sportschool/ vereniging	Advisering en ondersteuning verenigingen Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling	Districtkampioenschappen	Jeugdpaspoort Kyu-diploma's Kids-club online Schoolsport-projecten Judo-informatie voor de jeugd	JBN District Lokale overheid en instanties
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	↓ min 2 jaar	Sportschool/ vereniging Talententeam	Advisering en ondersteuning verenigingen Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling Faciliteren Talententeams	Districtkampioenschappen Nationaal Kampioenschap Nationale Talententeam competitie Nationale Talentenstage	Kyu-diploma's Het opleidingstraject tot topjudoka, 2005-2008 Meerjarenbeleidplan Jaarplan	JBN District Lokale overheid en instanties Olympisch Netwerk LOOT-onderwijs
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	↑ min 2 jaar	Sportschool/ vereniging Talententeam Judo Trainings Centrum (JTC) Nationale kernploeg	Advisering en ondersteuning verenigingen Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling Faciliteren Talententeams Faciliteren JTC Opleiden talentvolle judoka's Uitzenden Nationale selecties	Districtkampioenschappen Nederlands Kampioenschap Mixteam Kampioenschap Nederlands Kampioenschap teams Nationale Talentenstage EJU A-toernooien aspiranten Europees Kampioenschap Wereld Kampioenschap Europees Jeugd Olympisch Festival	Kyu-diploma's Dangraden Het opleidingstraject tot topjudoka, 2005-2008 Meerjarenbeleidplan Jaarplan Meerjaren Opleidings Plan Individueel Topsport Plan	JBN Lokale overheid en instanties Olympisch Netwerk LOOT-onderwijs
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	↓ min 2 jaar	Sportschool/ vereniging Judo Trainings Centrum (JTC) Nationale kernploeg	Advisering en ondersteuning verenigingen Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling Faciliteren JTC Opleiden talentvolle judoka's Uitzenden Nationale selecties	Districtkampioenschappen Nederlands Kampioenschap EJU A-toernooien junioren Europees Kampioenschap Wereld Kampioenschap Jeugd Olympische Dagen	Dangraden Het opleidingstraject tot topjudoka, 2005-2008 Meerjarenbeleidplan Jaarplan Meerjaren Opleidings Plan Individueel Topsport Plan	JBN Lokale overheid en instanties Olympisch Netwerk LOOT-onderwijs NOC*NSF
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	↑ plus 3 jaar	Sportschool/ vereniging Judo Trainings Centrum (JTC) Nationale kernploeg	Opleiden technisch kader Materiaalontwikkeling Faciliteren JTC Opleiden talentvolle judoka's Uitzenden Nationale selecties	Districtkampioenschappen Nederlands Kampioenschap Nationale Judo League (Super) World Cup wedstrijden Europees Kampioenschap Wereld Kampioenschap Olympische Spelen	Dangraden Het opleidingstraject tot topjudoka, 2005-2008 Meerjarenbeleidplan Jaarplan Meerjaren Opleidings Plan Individueel Topsport Plan	JBN Lokale overheid en instanties Olympisch Netwerk NOC*NSF Onderwijsinstellingen

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Sporttechnische begeleiding

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Trainingsuren	Sporttechnische begeleiding	Krachttreiner	Conditietreiner
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	1,5 uur judotraining per week	Judoleraar A - niveau 2	n.v.t.	n.v.t.
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	plus en min 3 jaar	1,5 uur judotraining per week	Judoleraar A - niveau 2	n.v.t.	n.v..
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	min 2 jaar	2,0 uur judotraining-techniek per week 1,0 uur judotraining-randorie per week 1,0 uur landtraining per week 1,0 uur conditietraining per week	Judoleraar B - niveau 3	Krachttreiner	Conditietreiner
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	min 2 jaar	3,0 judotraining-techniek per week 2,0 judotraining-randorie per week 2,0 krachttrening per week 1,0 conditietraining per week	Judotrainer/coach B - niveau 4 Als centrale coach: 1 op 10 judoka's Als trainer: 1 op 30 judoka's	Krachttreiner 1 op 15 judoka's	Conditietreiner
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	min 2 jaar	4,0 judotraining -techniek per week 4,0 judotraining-randorie per week 3,5 krachttrening per week 1,5 conditietraining per week	Judotrainer/coach B - niveau 4 (parttime) Als centrale coach: 1 op 10 judoka's Als trainer: 1 op 30 judoka's	Krachttreiner 1 op 15 judoka's Binnen JTC: Krachttreiner 1 op 15 judoka's	Conditietreiner Binnen JTC: Conditietreiner
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	plus 3 jaar	4,5 judotraining -techniek per week 5,5 judotraining-randorie per week 4,0 krachttrening per week 2,5 uur conditietraining per week	Judotrainer/coach -niveau 5 (fulltime) Als centrale coach: 1 op 10 judoka's Als trainer: 1 op 30 judoka's	Krachttreiner 1 op 15 judoka's Binnen JTC: Krachttreiner 1 op 15 judoka's	Conditietreiner Binnen JTC: Conditietreiner

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Trainingsweken per jaar	Judotrainingen per week (techniek)	Judotrainingen per week (randorie)	Krachtrainingen per week	Contitetrainingen per week	Aantal trainingsstages	Uren training tot nu toe	Accommodatie-eisen voor trainingen
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	30	1-2 x 45 min 1,5 uur		0	0	0	45	Sporthal/ dojo met minimale matoppervlakte van 100m2 Dikke valmatten
Fundament <i>Orientatie</i>	8-11	↕ plus en min 3 jaar	35	2 x 45 min 1,5 uur		0	0	0	52,5	Sporthal/ dojo met minimale matoppervlakte van 100m2 Dikke valmatten Kleed- en doucheruimten Toeschouwers accommodatie EHBO-koffer
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12 jeugd 1	↕ min 2 jaar	40	2 x 60 min 2 - uur	1 x 60 min 1 uur	0	1 x 60 min 1 uur	1 x 2/3 dgn 8 uur	168	Sporthal/ dojo met minimale matoppervlakte van 200m2 Klimtouwen Dikke valmatten
	13-14 jeugd 2/3			2 x 60 min 2 - uur	1 x 60 min 1 uur	1 x 60 min 1 uur	1 x 60 min 1 uur	1 x 2/3 dgn 8 uur	208	Kleed- en doucheruimten Toeschouwers accommodatie EHBO-/ Massageruimte Ventilatie ruimte 30 à 40 m3 per judoka
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15 aspiranten 1	↕ min 2 jaar	45	2 x 90 min 3 uur	1 x 120 min 2 uur	2 x 60 min 2 uur	1 x 60 min 1 uur	1 x 2/3 dgn 8 uur	368	Vaste dojo met minimale matoppervlakte van 320m2, hoogte 3,5m (per judoka 2m2 ma Klimtouwen Dikke valmatten
	16 aspiranten 2			3 x 90 min 4,5 uur	2 x 90 min 3 uur	2 x 60 min 3 uur	1 x 60 min 1 uur	2 x 3 dgn 12 uur	484,5	Core stability trainings materialen Kleed- en doucheruimten Toeschouwers accommodatie EHBO-/ Massageruimte Ventilatie ruimte 30 à 40 m3 per judoka
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17 junioren 1	↕ min 2 jaar	48	2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 3,5 uur	1 x 60 min 1 x 90 min 1 uur	3 x 3 dgn 3 x 4 dgn 16 uur	616	Vaste dojo met minimale matoppervlakte van 320m2, hoogte 3,5m (per judoka 2m2 ma Klimtouwen
	18 junioren 2			2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 3,5 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 1,5 uur	3 x 4 dgn 48 uur	672	Dikke valmatten Core stability trainings materialen Kleed- en doucheruimten
	19 junioren 3			2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	2 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 3,5 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 1,5 uur	4 x 4/5 dgn 64 uur	688	Toeschouwers accommodatie EHBO-/ Massageruimte Ventilatie ruimte 30 à 40 m3 per judoka
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	↕ plus 3 jaar	48	3 x 90 min 4,5 uur	3 x 90 min 1 x 60 min 5,5 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 4,0 uur	1 x 90 min 1 x 60 min 2,5 uur	6 x 4dgn 96 uur	888	Vaste dojo met minimale matoppervlakte van 320m2, hoogte 3,5m (per judoka 2m2 ma Klimtouwen Dikke valmatten Core stability trainings materialen Kleed- en doucheruimten Toeschouwers accommodatie EHBO-/ Massageruimte Ventilatie ruimte 30 à 40 m3 per judoka

Zie voor ideale weekinvulling, het tabblad "ideaal weekprogramma".

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Wedstrijden

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Benaming selectie	Criteria selectie	Aantal wedstrijden	Piekwedstrijden per jaar	Niveau wedstrijden	Competitie(s)
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Jeugd	Geen selectie	0	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Fundament <i>Orientatie</i>	8-11	plus en min 3 jaar			3-5 per jaar	1x	lokaal regionaal	Districtkampioenschappen
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12 jeugd 1 13-14 jeugd 2/3	min 2 jaar	Talententeam -15 1e jaars 2e jaars 3e jaars	Top 3 districtkampioenschap -15 jaar	8-10 per jaar	2x	Regionaal Nationaal	Districtkampioenschappen (1x per jaar) Nationaal Kampioenschap (1x per jaar) Nationale Talententeam competitie (1x per jaar)
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15 aspiranten 1 16 aspiranten 2	min 2 jaar	Kernploeg -17 1e jaars 2e jaars	<i>JudoTrainings Centrum:</i> Top 3 districtkampioenschap -17 jaar Kernploeg -17 <i>Kernploeg -17:</i> Top 3 Nederlands Kampioenschap -17 Uitnodiging bondscoach <i>Talentcoach:</i> Kernploeglid Plaats 1 t/m 5 op B-toernooi Arlon/Bremen, NK, A-toernooi Oostenrijk, Venray Naar eigen inzicht/ visie talentcoaches	8-10 per jaar	5/6x	Regionaal Nationaal Internationaal	Districtkampioenschappen (1x per jaar) Nederlands Kampioenschap (1x per jaar) Mixteam Kampioenschap (1x per jaar) Nederlands Kampioenschap teams (1x per jaar) Internationale toernooien (2x per jaar) Europees Kampioenschap (1x per jaar) Wereld Kampioenschap (1x per 2 jaar) Europees Jeugd Olympisch Festival (1x per 2 jaar)
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17 junioren 1 18 junioren 2 19 junioren 3	min 2 jaar	Kernploeg -20 1e jaars 2e jaars 3e jaars	<i>JudoTrainings Centrum:</i> Top 3 districtkampioenschap -20 jaar Kernploeg -20 <i>Kernploeg -20:</i> Top 3 Nederlands Kampioenschap -20 Uitnodiging bondscoach <i>Talentcoach:</i> Kernploeglid Plaats 1 t/m 5 op B-toernooi Arlon/Bremen, NK, A-toernooi Oostenrijk, Venray Naar eigen inzicht/ visie talentcoaches	8-12 per jaar	5/6x	Regionaal Nationaal Internationaal	Districtkampioenschappen (1x per jaar) Nederlands Kampioenschap (1x per jaar) EJU A-toernooien junioren (5x per jaar) Europees Kampioenschap (1x per jaar) Wereld Kampioenschap (1x per jaar) Jeugd Olympische Dagen (1x per 4 jaar)
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	plus 3 jaar	Kernploeg A	<i>JudoTrainings Centrum:</i> Top 3 districtkampioenschap senioren <i>Talentcoach (tot 23 jaar)</i> Kernploeglid Plaats 1 t/m 5 op B-toernooi Arlon/Visé, NK Naar eigen inzicht/ visie talentcoaches <i>Kernploeg A:</i> Top 3 Nederlands Kampioenschap senioren Uitnodiging bondscoach	Individueel	2/3 x	Nationaal Internationaal	Nederlands Kampioenschap (1x per jaar) Nationale Judo League (1x per jaar) (Super) World Cup wedstrijden (8x per jaar) Europees Kampioenschap (1x per jaar) Wereld Kampioenschap (1x per jaar) Olympische Spelen (1x per 4 jaar)

Meerjaren Opleidingsplan Judo

(Para-) medische begeleiding

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Inzet arts	Inzet fysiotherapeut aangesloten bij NVFS	Mentale begeleiding aangesloten bij VSPN	Sportdiëtist aangesloten bij VSN
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Huisarts Schoolarts	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	plus en min 3 jaar	Huisarts Schoolarts	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	min 2 jaar	Huisarts Bondsarts Basissportkeuring Clinic 1x per jaar	Fulltime begeleiding tijdens trainingsstages en wedstrijden Blessureconsult op afroep	Via Olympisch Netwerk Clinic 1x per jaar	Via Olympisch Netwerk Clinic 1x per jaar
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	min 2 jaar	Huisarts Bondsarts Sport Medische keuring (1x per jaar) Blessureconsult op afroep Bondsarts aanwezig bij EK-17, WK-17, EJOJ Clinic 1x per jaar	Fysiotherapeut aanwezig bij trainingen Fulltime begeleiding tijdens trainingsstages en wedstrijden Blessureconsult en behandeling 24/7	Via Olympisch Netwerk Clinic 1x per jaar	Via Olympisch Netwerk Clinic 1x per jaar
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	min 2 jaar	Huisarts Bondsarts Blessureconsult en behandeling 24/7 Sport Medische aanvullende keuring (1x per jaar) Bondsarts aanwezig bij EK-17, WK-17, EJOJ	Fysiotherapeut aanwezig bij trainingen Fulltime begeleiding tijdens trainingsstages en wedstrijden Blessureconsult en behandeling 24/7	Indien gewenst/noodzakelijk, overlegt de judoka met bondscoach en centrale coach, en dan samen op zoek naar passende begeleiding	Indien gewenst/noodzakelijk, overlegt de judoka met bondscoach en centrale coach, en dan samen op zoek naar passende begeleiding
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	plus 3 jaar	Huisarts Bondsarts Sport Medische uitgebreide keuring (1x per jaar) Blessureconsult en behandeling 24/7 Specialisten op verwijzing Bondsarts aanwezig bij SWC's, EK, WK, OS	Fysiotherapeut aanwezig bij trainingen Fulltime begeleiding tijdens trainingsstages en wedstrijden Blessureconsult en behandeling 24/7	Indien gewenst/noodzakelijk, overlegt de judoka met bondscoach en centrale coach, en dan samen op zoek naar passende begeleiding	Indien gewenst/noodzakelijk, overlegt de judoka met bondscoach en centrale coach, en dan samen op zoek naar passende begeleiding

Meerjaren Opleidingsplan Judo

Materialen en middelen

Fase in het Meerjaren Opleidingsplan	Kalenderleeftijd (sportspecifieke indicatie)	Variatie biologische leeftijd	Studie	Leefsituatie	Materialen sporter	Materialen coach	Ouders
Fundamentals <i>Spel</i>	-8	plus en min 2 jaar	Basisschool	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minu	Witte judogi Band Bidon	Stopwatch en fluit	Genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven
Fundament <i>Orientatie</i>	8-12	↑ plus en min 3 jaar	Basisschool	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minu	Witte judogi Band Bidon	Stopwatch en fluit	Genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven
Pre-start <i>Leren trainen</i>	12-14	↓ min 2 jaar	LOOT-onderwijs Middelbaar onderwijs met beperkt aanpassingen	Thuiswonend Trainingsaccommodatie binnen 1,5 uur	Witte judogi Band Bidon	Stopwatch en fluit	Genieten, stimuleren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven, positief ondersteunen bij tegenslagen, spiegel voorhouden, belang van judoka voorop zetten, afzonderlijk reizen en verblijven tijdens uitzending
Start <i>Trainen voor omvang en belastbaarheid</i>	15-16	↑ min 2 jaar	LOOT-onderwijs Middelbaar onderwijs volledig aangepast aan Individueel Topsportplan	Thuiswonend Trainingsaccommodatie	Witte en blauwe judogi Band (judogi en band conform IJF regement) Bidon Individueel Topsport Plan	Stopwatch en fluit Laptop Huidplooiometer Weegschaal (geijkt)	Genieten, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven positief ondersteunen bij tegenslagen, spiegel voorhouden, belang van judoka voorop zetten, afzonderlijk reizen en verblijven tijdens uitzending
Train to compete <i>Trainen voor wedstrijden</i>	17-19	↓ min 2 jaar	LOOT-onderwijs Middelbaar onderwijs volledig aangepast aan Individueel Topsportplan Studie/ werk volledig aangepast aan Individueel Topsportplan	Thuis- of uitwonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minu	Witte en blauwe judogi Band (judogi en band conform IJF regement) Bidon Hartslagmeter Individueel Topsport Plan	Stopwatch en fluit Laptop Videocamera Huidplooiometer Weegschaal (geijkt)	Genieten, vervoeren, goede voorbeeld positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven, belang van judoka voorop zetten, afzonderlijk reizen en verblijven tijdens uitzending
Performance <i>Trainen om te winnen</i>	19+	↑ plus 3 jaar	Studie/ werk volledig aangepast aan Individueel Topsportplan	Thuis- of uitwonend Trainingsaccommodatie binnen 20 minu	Witte en blauwe judogi Band (judogi en band conform IJF regement) Bidon Hartslagmeter Individueel Topsport Plan	Stopwatch en fluit Laptop Videocamera Huidplooiometer Weegschaal (geijkt)	Genieten, positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid

Weekindeling thuissituatie

Tijd:	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
06.00-06.30									
06.30-07.00									
07.00-07.30									
07.30-08.00									
08.00-08.30									
08.30-09.00									
09.00-09.30	krachtraining	judotraining techniek	krachtraining	judotraining techniek	krachtraining				
09.30-10.00									
10.00-10.30									
10.30-11.00							judotraining randorie		
11.00-11.30	studie	studie	studie	studie	studie	wedstrijd	OF		
11.30-12.00							OF		
12.00-12.30									
12.30-13.00									
13.00-13.30									
13.30-14.00									
14.00-14.30									
14.30-15.00									
15.00-15.30									
15.30-16.00									
15.00-16.30						OF	OF		
16.30-17.00						extra herstel	extra herstel		
17.00-17.30									
17.30-18.00									
18.00-18.30									
18.30-19.00			judotraining randorie						
19.00-19.30	judotraining randorie	conditietraining		judotraining techniek	judotraining randorie				
19.30-20.00									
20.00-20.30									
20.30-21.00									
21.00-21.30									
21.30-22.00									
22.00-22.30									
22.30-23.00									

Weekindeling tijdens trainingsstage

Tijd:	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06.00-06.30							
06.30-07.00							
07.00-07.30							
07.30-08.00							
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30	training	training	training	training	training	extra herstel	extra herstel
09.30-10.00	training	training	training	training	training		
10.00-10.30							
10.30-11.00							
11.00-11.30	extra herstel	extra herstel	extra herstel	extra herstel	extra herstel		
11.30-12.00							
12.00-12.30							
12.30-13.00							
13.00-13.30							
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00							
15.00-15.30							
15.30-16.00							
15.00-16.30							
16.30-17.00							
17.00-17.30							
17.30-18.00							
18.00-18.30	training	training	extra herstel	training	extra herstel		
18.30-19.00							
19.00-19.30							
19.30-20.00							
20.00-20.30							
20.30-21.00							
21.00-21.30							
21.30-22.00							
22.00-22.30							
22.30-23.00							