# Mijn trainingsweek en belastbaarheid

Werkwijze | bespreek en pas aan met je begeleider

### Begin met je gewone week

Noteer eerst wat je nu werkelijk doet: clubtraining, zelfstandig oefenen, andere sport, verplaatsingen en drukke school- of werkdagen. Zet er ook vrije momenten bij. Een plan dat alleen op papier past, helpt je niet.

### Een weekvoorbeeld zonder urennorm

Op een clubmoment oefen je een rustige voorbereiding na elke pijl. Op een later geschikt moment pas je dezelfde opdracht toe met minder hulp. Tussen beide momenten houd je rekening met andere sport en vermoeidheid. Aan het einde bespreek je wanneer het herbeginnen zelfstandig lukte.

### Plan ook je aanpassing

Spreek vooraf af wat je verandert als een training wegvalt of je vermoeider bent dan verwacht. Je kunt de omvang beperken, een eenvoudiger oefenvorm kiezen of een extra rustmoment nemen. Haal gemiste pijlen niet automatisch in.

### Groei: vertel wat verandert

Bij groei kunnen treklengte, materiaalpassing en vertrouwde contactpunten veranderen. Vertel je trainer wanneer je schot anders aanvoelt, de klikker niet meer passend lijkt of de belasting moeilijker te beheersen is. Laat materiaalpassing controleren vóór je een technisch probleem probeert weg te oefenen.

Voorbeeld en eigen afspraken; geen verplichte weekomvang. Deze kaart vervangt de bestaande ontwikkelfiche niet.

# Mijn trainingsweek en belastbaarheid

Mijn afspraken | digitaal invulbaar of afdrukbaar

**Week en mijn huidige prioriteit**

**School, werk, andere sport en drukke momenten**

**Oefenmoment 1: doel en afgesproken omvang**

**Oefenmoment 2 of alternatief: functie en omvang**

**Rust en herstel die ik vrijhoud**

**Wat voelde licht, gewoon of zwaar?**

**Veranderingen in groei, contact of materiaalpassing**

**Onze aanpassing bij vermoeidheid of uitval**

**Met wie stem ik de week af?**

**Terugblik en volgende bespreekdatum**