

3TK

**3TK Academy**



# Wat is 3TK Academy?



## 01 **Competitieve triatlon jeugdclub**

Jonge sporter (12-17 jaar) staat centraal

## 02 **Sportieve ontwikkeling van jongeren**

Vorbereiding aan wedstrijddeelname

## 03 **Lange termijn stimulans**

Na het doorlopen van 3TK Academy willen jongeren blijven sporten i.f.v. gezondheid, plezier, sociaal contact, de uitdaging,....

# Hoe werkt de 3TK Academy?

## Ontwikkelingsplan

Triatlon Vlaanderen  
(sporttechnisch, mentaal,  
levensstijl)

## Trainingsdoelen

Maar primaire focus:  
plezier en vriendschap

## Jaarplan

Trainingen en wedstrijden  
(sportieve doelen) i.f.v. school  
(vakantie, examens)

## Trainers

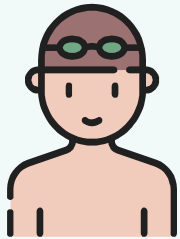
Gediplomeerd en ervaren

## Experts

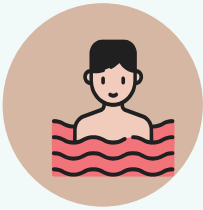
Ter ondersteuning voor  
specifieke trainingen

## Trainingen

5x per week



# Praktisch



## Zwemmen

- Zwembril
- Zwemkledij
- Zoomers
- Wetsuit



## Fietsen

- Helm (!)
- Fiets (race/mtb)



## Lopen

- Goede  
loopschoenen
- Loopkledij

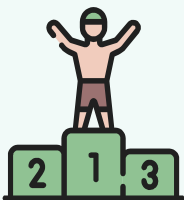


## Stabiliteit

# Trainingsmomenten

(onder voorbehoud samenstelling groep)

	Jeugd C (12-13j)	Jeugd B (14-15j)	Jeugd A (16-17j)
<b>Maandag</b>	Lopen: 18u30 – 19u30 (Laguna)	Lopen: 18u30 – 20u (Laguna)	Lopen: 18u30 – 20u (Laguna)
<b>Dinsdag</b>	Stabiliteit: 18u – 18u45 Zwemmen: 19u – 20u	Stabiliteit: 18u – 18u45 Zwemmen: 19u – 20u	Stabiliteit: 18u – 18u45 Zwemmen: 19u – 20u
<b>Woensdag</b>	/	/	/
<b>Donderdag</b>	Zwemmen: 18u-19u of 19u-20u	Lopen: 18u – 18u45 Zwemmen: 19u – 20u	Lopen: 18u – 18u45 Zwemmen: 19u – 20u
<b>Vrijdag</b>	/	/	/
<b>Zaterdag</b>	Fietsen: 09u00 – 10u45 Zwemmen: 11u – 12u	Fietsen: 09u00 – 10u45 Zwemmen: 11u – 12u	Fietsen: 09u00 – 10u45 Zwemmen: 11u – 12u
<b>Zondag</b>	/	/	/



# Wedstrijden

- **Lokaal:** Knokke 10K – Finishers Triatlon – Trailrun KH – Zeezwemmen – Strandloop
- **Jeugdcup Vlaanderen:** Hofstade – Viersel - Zwevegem – Kinrooi – Sint-Niklaas

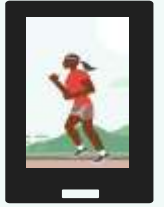
	Maximum triatlonafstanden	Maximum duatlonafstanden
Jeugd C (12-13 jaar)	250-300m / 5km / 1,5-2km	1,25km / 5km / 1,25km
Jeugd B (14-15 jaar)	500m / 10 km / 3km	2,5km / 10km / 2,5km
Jeugd A (16-17 jaar)	750m / 20km / 5km	5km / 20km / 2,5km

# **Age Peak Height Velocity (APHV)**

= bepalen biologische leeftijd, belastbaarheid, de  
trainingsgevoeligheid, sportieve prestaties, geschikte  
trainingsoefeningen

**per 3 à 4 maanden**

# Communicatie

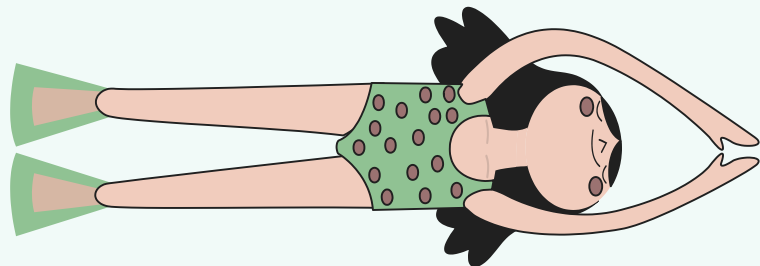


## 3TK Academy





# Lidgeld: **350 euro**



## **Extra**

15% korting bij Bikeworld bij aankoop racefiets/mtb

## **Dankzij onze sponsors**

Immo Cauwe (hoofdsponsor 3TK)

Bikeworld

De Praktijk

Sportdienst Knokke-Heist

Lakeside Paradise