

TRAININGSPROTOCOL

Datum: 25-12-15

Doel protocol: Dit trainingsprotocol geeft een afsprakenkader tussen trainer en deelnemer aan de door RTC aangeboden trainingen. De hier beschreven afspraken zijn voor zowel trainer als sporter een handvest om duidelijkheid te verschaffen over het verloop van de trainingen en de verantwoordelijkheid van trainer en deelnemer. Het protocol is een vast agendapunt bij het reguliere trainersoverleg waar het door de betrokken trainers en de trainingscoördinator wordt geëvalueerd en indien nodig zal worden aangepast. Zodoende blijft het protocol een actueel document.

RESIDENTIE
TRIATHLON CLUB
RTC DEN HAAG
DUURSPORTVERENIGING



FIETSTRAINING

Algemeen

- Fietstrainingen worden het gehele jaar door aangeboden. Er worden zowel wegtraining (racefiets in de zomer) als ATB training (in de winter) gegeven. Trainingstijden staan vermeld in de tribune.
- Er wordt, tenzij anders afgesproken, verzameld bij HPSV in het zuiderpark te Den Haag.
- Tijdens de fietstrainingen op de openbare weg worden de verkeersregels gerespecteerd.
- Wanneer een deelnemer voortijdig de training wil beëindigen meldt hij dit vooraf aan de trainer. Wanneer dit gebeurt omdat iemand zich niet goed voelt zal er iemand met deze persoon mee fietsen.
- Het verdient aanbeveling om bij het fietsen altijd een mobiele telefoon (zonder toetsen vergrendeling) mee te nemen met daarin opgenomen de telefoonnummers van de fietstrainers (misschien ook dat van je fietsmaatje waarvan je weet dat hij er altijd bij is). Verder staat hier in een nummer dat gebeld moet worden in case of emergency (Onder naam van ICE). (geen telefoon neem dan een briefje mee)

Vorbereiding

- Om de training te kunnen volgen moet de deelnemer zorg dragen voor geschikte fietskleding en -schoenen, een fietshelm, een reserveband, bidon met drinkwater, evt. fietshandschoenen en een fietsbril (niet verplicht maar aan te raden).
- De deelnemer bezit voldoende conditie om een training te kunnen volgen (minimaal 50 km kunnen fietsen). Indien hier twijfels over zijn of indien de deelnemer medische beperkingen of risico's heeft, wordt in overleg met de trainer bepaald of, en in wat voor vorm deel kan worden genomen aan de training.
- Bij de fietstrainingen wordt rekening gehouden met niveauverschillen tussen de deelnemers. Indien nodig wordt de fietsronde zo gekozen dat met verschillende deelnemerniveaus toch een training kan worden gegeven. Als er voldoende trainers zijn kan de trainingsgroep in tweeën worden gedeeld naar niveau.
- De trainer geeft een briefing aan **alle** deelnemers, waarbij wordt medegedeeld hoe de training verloopt, welke route er gefietst wordt, en welke omstandigheden extra alertheid van de deelnemer vereisen (gladheid, weersgesteldheid, etc).

Training

- **Warming up:** De training begint met een stukje infietsen, meestal naar de lokatie waar de kern van de training wordt gegeven.
- **Kern:** De kern van de training bestaat uit een fietstraining welke door de trainer wordt opgesteld (interval, heuveltraining, fietstocht, bochtentraining, ATB-track, etc.). Op woensdag zal de kern van de racefiets training in het teken staan van interval training en op zondag zal dit een duurrit zijn. Voor de MTB training wordt er vaak naar een parcours gereden met rustigere stukken over asfalt. Tijdens de training geven deelnemers gehoor aan de aanwijzingen en instructies van de trainer. De deelnemers blijven zoveel mogelijk bij elkaar fietsen en en houden elkaar in het oog. Bij een intervaltraining kan bijvoorbeeld afgesproken worden dat men na het intensieve deel gaat 'vegen' (snelle deelnemers keren om en fietsen rustig terug richting de langzamere deelnemers of wachten op een afgesproken punt).
- Indien een deelnemer uitvalt (lek rijden, een val, door verkeersomstandigheden, etc.) wordt de trainer hier zo snel mogelijk van op de hoogte gesteld en wordt hulp geboden of hulp ingeschakeld.
- **Cooling down:** de cooling down bestaat uit een kort stuk uitrijden. De trainer kan besluiten dat deelnemers de cooling down voor eigen rekening nemen tijdens de rit naar huis.