

## Meerjaren Opleidingsplan Roeien

### - overzichtstabellen per cluster van onderwerpen -

#### Inhoud

##### Inleiding

Algemeen – “Holistisch perspectief carrière topsporter – optimaliseren ontwikkeling, maximaliseren prestatie”

Algemeen – “Doelstellingen”

Algemeen – “Instroom, doorstroom en uitstroom”

Roeiers – “Namen en rugnummers”

Sporttechnisch kader – “Instructeurs en coaches: de 4 rollen en de ratio coach-atleten”

Programma – Trainingen

Programma – Wedstrijden

Roeiers – “Talentprofielen”

#### Inleiding

In het Meerjaren Opleidingsplan Roeien (MOP) is vastgelegd hoe roeiers worden opgeleid tot het vak van Topsporter.

In een apart deel is een beschrijving per fase gegeven. In dit document zijn verschillende onderwerpen per cluster opgenomen in een tabel.

Hierdoor is de volgorde en ontwikkeling per onderwerp inzichtelijker.

Doelstellingen van het MOP zijn:

- Omschrijven van de ideale opleidingsweg voor talentvolle roeiers.
- Praktische handleiding voor het betrokken kader in het opleidingstraject.
- Samenwerking bevorderen en kennis delen om - vooral de jeugd, zij-instromers, studenten en transfersporters - te inspireren om enthousiast en gemotiveerd onderweg te zijn/blijven.

Toekomstige ontwikkelingen en opgedane kennis en ervaring zullen vragen om periodieke bijstelling van het plan. De komende jaren zal het meerjaren opleidingsplan daarom verder ontwikkeld worden met input van alle geledingen binnen de KNRB en andere experts.

## Algemeen – “Holistisch perspectief carrière topsporter – optimaliseren ontwikkeling, maximaliseren prestatie”

Fase	Kalender Leeftijd	Variatie in Biologische Leeftijd	Transities in de ontwikkeling : a) Sportieve ontwikkeling	: veranderingen en uitdagingen b) Psychologische ontwikkeling c) Psychosociale ontwikkeling d) Studie-/Beroepsontwikkeling e) Financiële ontwikkeling
<b>LEREN ROEIEN</b>	Meisjes 8-11 Jongens 9-12	+/- 2jr	a) Initiatie	b) Schoolkind c) Ouders, broer/zus, leeftijdgenoten d) Lager onderwijs e) Familie
<b>LEREN TRAINEN</b>	Meisjes 11-15 Jongens 12-16	+/- 2jr	a) Initiatie → Ontwikkeling	b) Puberteit c) Leeftijdgenoten, instructeur-coach, ouders d) Lager onderwijs → secundair onderwijs e) Familie
<b>LEREN RACEN</b>	Meisjes 15-19 Jongens 16-19	+/- 2jr	a) Ontwikkeling	b) Adolescentie c) Leeftijdgenoten, clubcoach, ouders d) Secundair onderwijs e) Familie, vereniging
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Meisjes 17-21 Jongens 18-23	nvt (presteren is leidend)	a) Ontwikkeling → Perfectie	b) Adolescentie → volwassene c) Vrienden, clubcoach → talentcoach, ploeggenoten, studenten d) Secundair onderwijs → Hoger onderwijs e) Familie, vereniging → RTC
<b>NAAR DE TOP</b>	18+	nvt (idem)	a) Perfectie	b) Adolescentie → volwassene c) Partner, talentcoach → topcoach, begeleidingsstaf, ploeggenoten, studenten d) Hoger onderwijs, (semi-) beroepsatleet e) KNRB, NOC*NSF, Sponsor
<b>WINNEN</b>	21+	nvt (idem)	a) Perfectie	b) Volwassene c) Partner, topcoach, begeleidingsstaf, ploeggenoten d) Beroepsatleet e) KNRB, NOC*NSF, Sponsor

## Algemeen – “Doelstellingen”

Fase	Aan ontwikkelingsleeftijd gerelateerde doelstellingen	Specifieke doelstellingen Roeien
<b>LEREN ROEIEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een leuke en actieve leeromgeving creëren die de interesse van sporters wekt en hen uitdaagt op het gebied van atletische en persoonlijke ontwikkeling op dit niveau.</li> <li>Het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).</li> <li>Het verder ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en het sportieve samenspel met ploeggenoten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ontwikkelen van plezier, vertrouwen en vrijheid in, op en rond het water.</li> <li>Ontwikkelen van bootgevoel.</li> <li>Kennismaken met de technische basisvaardigheden van het scullen.</li> <li>Het introduceren van het taalgebruik van de sport.</li> <li>De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op het water).</li> </ul>
<b>LEREN TRAINEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaches moeten bekend zijn met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.</li> <li>Het monitoren van de PHV en de “windows of opportunity”: lenigheid, coördinatie, snelheid, uithoudingsvermogen en kracht in verhouding tot leeftijd en sekse.</li> <li>Bouwen aerobe capaciteit (begin-midden fase).</li> <li>Bouwen kracht en snelheid (eind van de fase).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Focussen op technische training en trainbaarheid.</li> <li>Goede vaardigheden in het scullen.</li> <li>Ervaring opdoen in ploegen (2x en 4x).</li> <li>Het ontwikkelen van de mogelijkheid om op verschillende manieren te trainen (bijvoorbeeld in groepen of zelfstandig).</li> </ul>
<b>LEREN RACEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rekening houden met groei, ontwikkeling en rijpingsproces.</li> <li>Verdere verbetering van de aerobe capaciteit, kracht en anaeroob vermogen.</li> <li>Start met anaerobe duurvermogen na de geslachtrijping.</li> <li>De meeste doelstellingen worden steeds meer gerelateerd aan het roeien dan aan de ontwikkelingsleeftijd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbeter het roei specifieke uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, en vaardigheden voor 2000m wedstrijden.</li> <li>Verbeter de vaardigheid in de 1x, 2x en 4x onder verschillende omstandigheden.</li> <li>Leren boordroeien en ontwikkelen van vaardigheid in de 2-, 4- en 8+.</li> <li>Stimuleren van een zelfstandige besluitvorming ten aanzien van wedstrijden, trainingen en boathandling.</li> <li>Verbeteren en inslijpen van trainings- en wedstrijdroulines.</li> <li>Het versterken en verfijnen van de technische en fysieke basisvaardigheden, het toevoegen van variaties en daarnaast het verkrijgen van nieuwe vaardigheden behorende bij deze fase in de ontwikkeling.</li> <li>Het ontwikkelen van een sterke conditionele basis (snelheid, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie).</li> <li>De uitvoering van vaardigheden en bewegingen aan te moedigen tijdens lichte mate van vermoeidheid om sporters adequaat voor te bereiden op vereisten van een wedstrijd.</li> <li>Benadrukken dat sporters moeten focussen op de verlangde uitvoering in plaats van op het behaalde resultaat.</li> </ul>
<b>LEREN PRESTEREN</b>	<p>Niet van toepassing.</p> <p>Training in deze fase en doorstroom richting Trainen voor de Top is gebaseerd op presteren en het vermogen om bestand te zijn tegen hoge trainingsintensiteit en grote trainingsvolumes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdere verbetering van het roei specifieke uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, en vaardigheden voor 2000m wedstrijden.</li> <li>Verbeteren van wedstrijdvaardigheden, inclusief mentale voorbereiding, race strategie en het vermogen om te gaan met verschillende wedstrijdomstandigheden en situaties.</li> <li>Constant en consequent goed racen onder verschillende omstandigheden en het behouden van een goede techniek onder druk en vermoeidheid en op hoog tempo (robuust).</li> <li>In staat gesteld zijn om zelf verantwoordelijk en toerekenbaar te zijn voor training, prestaties, materiaal en andere aspecten van het roeileven (eigenaarschap, sporter centraal).</li> <li>Degelijk presteren op internationale wedstrijden.</li> <li>In staat zijn om te gaan met de belasting, intensiteit, prestatiecultuur en vereisten van het centrale programma op het OTC.</li> <li>Aanvullende kennis van warming-up, cooling down, lenigheid, voeding, rust en herstel etc. verder optimaliseren.</li> <li>Introduceren licht roeien; Lichte roeiers leren met gewichtslimiet om te gaan en vormen een aparte groep;</li> </ul>
<b>NAAR DE TOP</b>	<p>Niet van toepassing</p> <p>Presteren is leidend.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Winnen is de leidende norm: winnen van medailles op World Cups, EK, WK en OS.</li> <li>Het perfectioneren en maximaliseren van de fysieke, technische, tactische en ploeg dynamische vaardigheden en prestatiegedrag.</li> <li>Het plezier houden in racen en trainen.</li> <li>Specialiseren in boordroeien of scullen.</li> </ul>
<b>WINNEN</b>	<p>Niet van toepassing</p> <p>Winnen is leidend.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Behouden van toproeiers.</li> <li>Plezier houden in racen en trainen op het hoogste niveau.</li> <li>Aan de top blijven en WINNEN op World Cups, EK, WK en OS.</li> <li>Aandacht voor herstel, opbouw en andere zaken die er op gericht zijn om te voorkomen dat de roeier een blessure krijgt die leidt tot het moeten stoppen met topsportbeoefening.</li> </ul>

## Algemeen – “Instroom, doorstroom en uitstroom”

Fase	Kalender Leeftijd	Variatie in Biologische Leeftijd	Instroom	Doorstroom	Uitstroom
<b>LEREN ROEIEN</b>	Meisjes 8-11 Jongens 9-12	+/- 2jr	Watervrij	Differentiëren naar Start als kind Start als puber/adolescent Start als volwassene	Bootvrij Basis boothandling Basis roeitechniek Plezier en liefde voor het roeien
<b>LEREN TRAINEN</b>	Meisjes 11-15 Jongens 12-16	+/- 2jr	Start van de adolescentie, die wordt gekenmerkt door groeispuurt toename van de PHV. Groeispuurt: Meisjes 10-14, piek gemiddeld 12 jaar. Jongens 13-16, piek gemiddeld 14 jaar.	Van P-8 naar P-6.	De overgang naar Leren Racen wordt gemarkeerd door een vertraging van de groeisnelheid.
<b>LEREN RACEN</b>	Meisjes 15-19 Jongens 16-19	+/- 2jr	De transitie wordt bepaald door 1) het einde van de groeispuurt en 2) het voldoen aan de roeispecifieke doelstelling voor Leren Trainen.	Van P-6 naar P-5.	De uitstroom is gebaseerd op 1) vaardigheid, 2) prestaties op aangewezen wedstrijden, meetmomenten en testen en 3) belastbaarheid (P-5).
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Meisjes 17-21 Jongens 18-23	nvt (presteren is leidend)	Roeiers zijn klaar voor deze fase wanneer zij over de technische vaardigheden en belastbaarheid beschikken om het volume en de intensiteit van de training aan te kunnen (P-5).	Van P-5 naar P-3. Tevens dienen alle doelstellingen uit de eerdere fase te zijn behaald. De prestaties zijn consistent en blijven verbeteren. Tijdens nationale wedstrijden worden de standaarden voor het ANRT benaderd.	Klaar voor de volgende fase Naar de Top blijkt uit prestaties op profieltesten, meetmomenten, centrale trainingsdagen op het niveau van P-3.
<b>NAAR DE TOP</b>	18+	nvt (idem)	De overgang naar Naar de Top is gebaseerd op prestaties (P-3).	Van P-3 naar Podium. In maximaal 3 jaar naar het podium.	P-1, P en Deelname OS op Top 5.
<b>WINNEN</b>	21+	nvt (idem)	Ervaren toproeiers (EK, medaille WK/OS) die reeds één of meer Olympiades hebben gedaan (P-1, P).	Van Podium naar Winnen.	Aan de top blijven.

## Roeiers – “Namen en rugnummers”

Fase	Kalender Leeftijd	Variatie in Biologische Leeftijd	Mijlpalen loopbaan Toproeiers OS2012 - benchmark (n = 131) -	Aanbieders	KNRB Programma	KNRB Talent profiel	NOC*NSF Status	FISA Leeftijd categorieën	NOC*NSF Indeling
<b>LEREN ROEIEN</b>	Meisjes 8-11 Jongens 9-12	+/- 2jr	-	Vereniging	Jeugd programma (10 t/m 12 jaar: J/M12)	-	-	-	-
<b>LEREN TRAINEN</b>	Meisjes 11-15 Jongens 12-16	+/- 2jr	1a. 80% Start Roeien Jun gem. 15jr (spreiding 10-18jr)	Vereniging	Jeugd programma (12 t/m 14 jaar: J/M14)	P-8 - P-6	Belofte	-	-
<b>LEREN RACEN</b>	Meisjes 15-19 Jongens 16-19	+/- 2jr	2. 1 <sup>e</sup> keer INT wedstrijd gem. 18jr (spreiding 15-26jr)	Vereniging Junioren RTC	Junioren programma (15 t/m 16 jaar: J/M16) (17 t/m 18 jaar: J/M18)	P-6 - P-5	Belofte NT IT	Juniors (Under 19)	Senioren-2 (Top 3 OS2028)
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Meisjes 17-21 Jongens 18-23	nvt (presteren is leidend)	1b. 20% Start Roeien SB gem. 19jr (18-27jr) 3. 1 <sup>e</sup> keer WK in OS nr. gem. 22jr (19-27jr)	Vereniging RTC	Development programma	P-5 - P-3	NT IT Selectie	Juniors Under 23	Senioren-2 Senioren-1 (Top 3 OS2024)
<b>NAAR DE TOP</b>	18+	nvt (idem)	4. 1 <sup>e</sup> keer Top 3 WK gem. 23jr (18-40jr)	ANRT	Topsportprogramma	P-3 - P	IT Selectie HP A	Juniors Under 23 Seniors	Senioren-1 Senioren (Top 3 OS2020)
<b>WINNEN</b>	21+	nvt (idem)	5a. OS Top 3 gem. 28jr (21-40jr) 5b. OS Goud gem. 28jr (21-37jr)	ANRT	Topsportprogramma	P-1 - P+!	A	Under 23 Seniors	Senioren (Goud OS2020)

**Sporttechnisch kader – "Instructeurs en coaches: de 4 rollen en de ratio coach-atleten"**

Fase	Aanbieders	KNRB Opleiding	Trainer/Instructeur	Coach	Manager	Leider	(Op)leider	Ratio Coach-Atleten
<b>LEREN ROEIEN</b>	Vereniging	Roei-Instructeur-1 Roei-Instructeur-2	Roeitechniek Materiaal	Leren Methodiek	Blessures Ouders	Veilig sportklimaat	-	Gemengde groep (qua ambitie en niveau)  1 coach voor 16 roeiers
<b>LEREN TRAINEN</b>	Vereniging	RoeiCoach-2	Trainingsleer Afstellen	Didactiek Wedstrijd	Onderwijs Organiseren Vereniging	Gedragcode	-	Gemengde groep  1 coach voor 12 roeiers
<b>LEREN RACEN</b>	Vereniging  J-RTC	RoeiCoach-3	Sturen Fysiologie Anatomie Voeding Strenght&Conditioning Anti-doping	Motorisch leren Groepsdynamiek Pedagogiek Strategie Data	Doelgroepen Logistiek RTC	Jaarplan Prestatiegedrag Evalueren Middelen	Begeleider RI-2/RC-2	Homogene groep  1 coach voor 8 wedstrijdroeiers
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Vereniging  RTC	RoeiCoach-4	Periodiseren Taperen Biomechanica Vermogensbalans Gewichtsmanagement	Differentieel leren Conflicthantering Rust en Herstel Adviseren Informatie Toernooi	Financiën Communicatie Delegeren ANRT	Sporttechnisch (meerjaren)Plan Evalueren Beïnvloeden Selecteren Structuur	Begeleider RC-3  Bondscoach Talent	Vorbereidingsperiodes I-III: 1 coach voor 8 talenten  Pre Competitie - Piekperiode 1 coach per ploeg
<b>NAAR DE TOP</b>	ANRT	RoeiCoach-4	Bouwwijzen Innovatie Technologie Hoogtetraining Monitoren	Teambuilding Samenwerken Kennis	Specialisten Marketing Netwerken KNRB	Beleidsplan Prestatiecultuur Beslissen Energie	Docent  Bondscoach	Vorbereidingsperiodes I-III 1 coach voor 6 toproeiers  Pre Competitie - Piekperiode: 1 coach per ploeg
<b>WINNEN</b>	ANRT	RoeiCoach-5  TopCoach-5	Biochemie Perfectioneren	Wijsheid Maatwerk	Media Woordvoering Sponsoring TeamNL	Visie	Docent  Hoofdcoach	Vorbereidingsperiodes I-III: 1 coach voor 6 toproeiers Pre Competitie - Piekperiode: 1 coach per ploeg

## Programma – Trainingen

Fase	Aanbieders	KNRB Jaarprogramma	Jaar	Per week	Dagen	Monitoring	Trainingskampen
<b>LEREN ROEIEN</b>	Vereniging	Leskaarten Roeien Handen aan de boot	seizoen	3 keer sporten waarvan 1x roeien 4 uur	3	-	Roeikamp Vereniging
<b>LEREN TRAINEN</b>	Vereniging	Jeugd	44 trainingsweken 425 uur 3200 km	4 keer sporten waarvan 2x roeien 1x (indoor) circuit 6 uur	4	Logboek	Trainingskamp Vereniging Regionaal JeugdRoeikamp Trainingsweekenden 2000m-Baan Trainingskamp voorbereiding Coupe
<b>LEREN RACEN</b>	Vereniging RTC	Macro Junioren	46 trainingsweken 550 uur 4300 km	4 roeitrainingen 1 krachttraining 1 core stability 12 uur	5	idem + TMS Belofte NT/IT	Nationaal JeugdRoeikamp Trainingskamp 2000m-Baan Trainingskamp voorbereiding WKJ
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Vereniging RTC	Macro Development	46 trainingsweken 775 uur 6150 km	6 roeitrainingen 2 krachttrainingen 1 core stability 17 uur	6	idem + Periodieke Observatie Momenten	Trainingskamp Sevilla Trainingskamp lange afstandsbaan Trainingskamp voorbereiding WKU23
<b>NAAR DE TOP</b>	ANRT	Macro SA	48 trainingsweken 950 uur 7500 km.	9 roeitrainingen, 2 krachttrainingen, 2 core stability 19 uur	6	Idem + Dagelijkse monitoring	Trainingskampen I en II Sevilla – jan en feb Trainingskamp III Varese – apr Hoogte stage IV/V – per piekevenement Trainingskamp VI/VII Voorb. EK of WK/OS
<b>WINNEN</b>	ANRT	Macro SA	48 trainingsweken 1025 uur 8150 km.	9 roeitrainingen, 2 krachttrainingen, 2 core stability 21 uur	6	Idem	Idem Naar de Top Maatwerk over de cyclus

## Programma – Wedstrijden

Fase	Aanbieders	Programma	Niveau	Format	Aantal / Soort	Naam
<b>LEREN ROEIEN</b>	Vereniging	Handen aan de boot Leskaarten Roeien	Lokaal Regionaal Nationaal	100-1500  2500	Oefenwedstrijden	Verenigingswedstrijden Regionale jeugdwedstrijden  JeugdHead
<b>LEREN TRAINEN</b>	Vereniging	Schoolroeien	Lokaal Regionaal Nationaal  Internationaal	Time trial, Seat races 2000m, Head's Lange afstanden gevarieerd	Oefenwedstrijden Selectiewedstrijden Vorbereidingswedstrijden  Minimaal 1 Piek	Scholierenkampioenschap Tromp, Hel van het Noorden NK Indoor, NK Klein, NK Groot  Coupe de la Jeunesse
<b>LEREN RACEN</b>	Vereniging RTC	Junioren programma	Lokaal Regionaal Nationaal  Internationaal	Veelzijdig, gevarieerd Groot-Klein Verschillende posities Olympisch	Oefenwedstrijden Selectiewedstrijden Vorbereidingswedstrijden 2 Piekevenementen	November4en, Winterwedstrijden, Skiffhead, Head, Hollandia, HR4K, Westelijke, Damen, ARB, KHB, NSRF Gent, Essen, Duisburg, München etc.  EK Junioren & WK Junioren
<b>LEREN PRESTEREN</b>	Vereniging RTC	Development programma Instroomprogramma	Regionaal Nationaal Internationaal	Licht of Zwaar  Olympisch	Oefenwedstrijden Selectiewedstrijden Vorbereidingswedstrijden 2 Piekevenementen	Varsity, ZRB  FISU-WK / Universiade World Cup III / Henley  EK u23 & WK u23 & WK-Int
<b>NAAR DE TOP</b>	ANRT	Opleidingsprogramma Topsportprogramma	Nationaal Internationaal	Specialisatie  Olympisch	5 Oefenwedstrijden 3 Selectiewedstrijden 4 Vorbereidingswedstrijden 2 a 3 Piekevenementen	World Cups  EK / WK / OS
<b>WINNEN</b>	ANRT	Topsportprogramma	Nationaal Internationaal	Olympisch	5 Oefenwedstrijden 2 Selectiewedstrijden 2 a 3 Vorbereidingswedstrijd. 2 a 3 Piekevenementen	Maatwerk  EK / WK / OS



## Roeiers – “Talentprofielen – dimensies en parameters”

		Identificatie en bevestiging						Winnende Ploegen				
		Leren Trainen		Leren Racen	Leren Presteren		Naar de Top		Winnen			
		Belofte		NT	IT		HP	A				
		Verenigingen en Regionale Trainingscentra (RTC)				RTC of OP		Aegon Nationaal Roeiteam				
		P-8	P-7	P-6	P-5	P-4	P-3	P-2	P-1	M	W	
Prestatie niveau	WK	-	-	-	-	-	-	Top 6	Top 5	Top 3	Top 3	
	WK U23 (1x, 2x, 2-)	-	-	-	-	-	Top 3	-	-	-	-	
	WK JUN (1x, 2x, 2-)	-	-	-	-	Top 3	-	-	-	-	-	
Belastbaarheid	Programma per jaar (w)	44	46	46	46	46	46	48	48	48	48	
	Programma per jaar (u)	425	500	550	625	700	775	875	950	1025	1025	
	Programma per week (u)	10	11	12	13,5	15	16,5	18	19,5	21	21	
	Programma per jaar (km)	3200	3800	4300	4650	5400	6150	6650	7400	8150	8150	
	Programma per week (km)	75	85	95	100	115	135	140	155	170	170	
Fysiek	(verwachte) lengte	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	190 - 205	175 - 190	
	(verwacht) armspan	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	190 - 210	180 - 195	
	Som huidplooiën (JP7)	140%	130%	125%	120%	115%	110%	105%	100%	40 - 55	50 - 70	
	Som huidplooiën (JP7) %	140%	130%	125%	120%	115%	110%	105%	100%	5% - 8%	12% - 16%	
	VO2Max ml (bij kg)	85%	88%	91%	94%	96%	98%	100%	100%	6650 (95)	4650 (75)	
	VO2Max ml/kg	85%	88%	91%	94%	96%	98%	100%	100%	70	62	
Kracht	1RM Squat (* kg)	nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,9	1,6	
	1RM Deadlift (* kg)	nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,9	1,6	
	1RM Bench Pull (* kg)	nvt	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	1,3	1,2	
Ergo	2000 m	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	05:46,0	06:40,0	
	100 m	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	122%	119%	
	60 sec	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	117%	115%	
	6000 m	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	93%	94%	
Boot	1x	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:46,0	07:25,0	
	2x	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:07,0	06:44,0	
	2-	90%	92%	94%	95%	96%	97%	98%	99%	06:21,0	07:04,0	

## Mannen – “Talentprofielen – details”

		MOP-fase	Leren Trainen	Leren Racen	Leren Presteren	Naar de Top	Winnen				
MANNEN	95		P-8	P-7	P-6	P-5	P-4	P-3	P-2	P-1	Std
Ergo	2k	Tijd	06:24,4	06:16,1	06:08,1	06:04,2	06:00,4	05:56,7	05:53,1	05:49,5	05:46,0
		Watts	394	421	449	464	478	494	509	525	541
		Split/500	01:36,1	01:34,0	01:32,0	01:31,1	01:30,1	01:29,2	01:28,3	01:27,4	01:26,5
100m		Tijd	00:15,8	00:15,5	00:15,1	00:15,0	00:14,8	00:14,7	00:14,5	00:14,4	00:14,2
		Watts	709	757	808	834	860	887	915	943	972
		Split/500	01:19,0	01:17,3	01:15,7	01:14,9	01:14,1	01:13,3	01:12,6	01:11,9	01:11,1
60"		Meters	364	372	380	384	388	392	396	400	404
		Watts	623	666	710	733	757	780	805	830	855
		Split/500	01:22,5	01:20,7	01:19,0	01:18,2	01:17,3	01:16,5	01:15,8	01:15,0	01:14,2
6k		Tijd	20:37,5	20:10,6	19:44,8	19:32,4	19:20,1	19:08,2	18:56,5	18:45,0	18:33,7
		Watts	319	341	364	375	387	400	412	425	438
		Split/500	01:43,1	01:40,9	01:38,7	01:37,7	01:36,7	01:35,7	01:34,7	01:33,7	01:32,8
Boot	2k	1x	07:31,1	07:21,3	07:11,9	07:07,4	07:02,9	06:58,6	06:54,3	06:50,1	06:46,0
		2x	06:47,8	06:38,9	06:30,4	06:26,3	06:22,3	06:18,4	06:14,5	06:10,7	06:07,0
		2-	07:03,3	06:54,1	06:45,3	06:41,1	06:36,9	06:32,8	06:28,8	06:24,8	06:21,0

## Vrouwen – “Talentprofielen – details”

VROUWEN	75	MOP-fase	Leren Trainen		Leren Racen	Leren Presteren		Naar de Top		Winnen	
			P-8	P-7	P-6	P-5	P-4	P-3	P-2	P-1	Std
Ergo	2k	Tijd	07:24,4	07:14,8	07:05,5	07:01,1	06:56,7	06:52,4	06:48,2	06:44,0	06:40,0
		Watts	255	273	291	300	310	319	329	340	350
		Split/500	01:51,1	01:48,7	01:46,4	01:45,3	01:44,2	01:43,1	01:42,0	01:41,0	01:40,0
100m		Tijd	00:18,7	00:18,3	00:17,9	00:17,7	00:17,5	00:17,3	00:17,2	00:17,0	00:16,8
		Watts	429	458	489	504	521	537	554	571	588
		Split/500	01:33,4	01:31,4	01:29,5	01:28,5	01:27,6	01:26,7	01:25,8	01:25,0	01:24,1
60"		Meters	311	317	324	328	331	335	338	342	345
		Watts	388	415	442	456	471	486	501	516	532
		Split/500	01:36,6	01:34,5	01:32,5	01:31,5	01:30,6	01:29,6	01:28,7	01:27,8	01:27,0
6k		Tijd	23:38,4	23:07,6	22:38,1	22:23,8	22:09,8	21:56,1	21:42,6	21:29,5	21:16,6
		Watts	212	226	241	249	257	265	274	282	291
		Split/500	01:58,2	01:55,6	01:53,2	01:52,0	01:50,8	01:49,7	01:48,6	01:47,5	01:46,4
Boot	2k	1x	08:14,4	08:03,7	07:53,4	07:48,4	07:43,5	07:38,8	07:34,1	07:29,5	07:25,0
		2x	07:28,9	07:19,1	07:09,8	07:05,3	07:00,8	06:56,5	06:52,2	06:48,1	06:44,0
		2-	07:51,1	07:40,9	07:31,1	07:26,3	07:21,7	07:17,1	07:12,7	07:08,3	07:04,0