

Richtlijnen trainings- en wedstrijdprogramma en omkadering topsport

Trainingsvolume

Geboortjaar	Training/ Rust per week			
	Tennis	Conditie	Totaal	Rust
2008	10-12u	6-8u	16-19u	1d
2007	10-14u	6-8u	17-20u	1d
2006	12-16u	6-10u	20-24u	1d
2005	14-18u	6-10u	21-25u	1d
2004	15-20u	6-10u	22-27u	1d

Wedstrijdvolume

Leeftijd	Weken per jaar				Wedstrijden per jaar	
	Training	Competitie	Waarvan internationaal	Rust	Enkel	Dubbel
2008	26-28w	15-20w	40%	4-6w	50-60	20-30
2007	26-28w	15-20w	50%	4-6w	50-60	20-30
2006	24-26w	18-22w	60%	4-5w	55-65	20-30
2005	20-22w	22-27w	70%	4-5w	55-65	20-30
2004	16-18w	27-30w	80%	4-5w	60-70	20-30

Omkadering

Omkadering	Regelmaat van samenwerking
Tennistrainer	Dagelijks
Conditietrainer	Minimum 3x/week
Kinesist	Wekelijks
Dokter	<ul style="list-style-type: none">• Preventieve onderzoeken en consultaties in functie van permanente ontwikkeling• Snel te raadplegen in dringende gevallen
Sportpsycholoog	<ul style="list-style-type: none">• 2008-2006: aantonen op welke manier er aan mentale ontwikkeling aandacht wordt besteed (kan in samenwerking met andere leden van het team)• 2006-2004: individuele begeleiding volgens individueel profiel en noden van de speler• Snel te raadplegen in dringende gevallen
Andere (voeding, racketadvies,...)	<ul style="list-style-type: none">• Te raadplegen volgens individueel profiel en noden van de speler