




# Richtlijnen trainingsuren

Deze trainingstijden zijn **gemiddelde** richttijden. Het aantal trainingsuren is belangrijk, maar **hoe de trainingen worden ingevuld is nóg belangrijker**. Er moet aandacht zijn voor de totale sporter. Niet enkel discipline- of toestelspecifieke vaardigheden moeten aan bod komen, ook fysieke ontwikkeling, houdingsscholing, coördinatie training, preventietraining, choreografie, mentale training, ...  
De richtlijnen voor trainingsuren zijn **allesomvattend**. Het is in elke fase aangeraden dat de sporter nog andere (fysieke) activiteiten doet die zijn (sport)beleving en ontwikkeling stimuleren.


 <b>ACTIEVE START</b> ♀ 0 - 6 jaar ♂ 0 - 6 jaar	<b>Baby / Peuter-ouderturnen</b>	<b>3 tot 4 jaar</b>	<b>5 tot 6 jaar</b>	Combinatie met andere sporten/beweegactiviteiten is een meerwaarde
	1 keer per week 30-45 min	1 of 2 keer per week Tot 1 uur sporten	1 of 2 keer per week 1 tot 1,5 uur sporten Bijkomende derde training mogelijk	


 <b>BASIS VORMING</b> ♀ 7 - 12 (9) jaar ♂ 7 - 12 (10) jaar	<b>Met oog op Voor altijd sportief</b>	<b>Met oog op Gerichte training - I-niveau</b>	<b>Recreatoernooien</b>	Combinatie met andere sporten/beweegactiviteiten is een meerwaarde
	1 tot 3 keer per week Training duurt 1,5 tot 2 uur	2 tot 4 keer per week* Training duurt 1,5 tot 3 uur*	Tot 5 uur per week	
*Tot 9 jaar: niet meer uren trainen in één sporttak dan hun leeftijd				

 <b>VOOR ALTIJD SPORTIEF</b> ♀ 13+ jaar ♂ 13+ jaar	<b>Jongeren</b>	<b>Volwassenen</b>	<b>Senioren</b>	<b>Recreatoernooien</b>
	2 tot 4 keer per week Aanvullen met andere fysieke activiteiten	3 tot 4 keer per week ≠ fysieke activiteiten 45 tot 90 min per fysieke activiteit 2 tot 4 uur per week per discipline/sport	3 tot 4 keer per week ≠ fysieke activiteiten 45 tot 60 min per fysieke activiteit	Tot 5 uur per week

		Acro	Ritmiek	Rope Skipping	Trampoline	TTj	TTm	Tumbling
 <b>GERICHTE TRAINING</b> ♀ 10 - 12 jaar ♂ 11 - 14 jaar	C-niveau	5-9 uur per week	4-8 uur per week	3-7 uur per week	4-6 uur per week		5-9 uur per week	4-6 uur per week
	B-niveau	9-12 uur per week	6-10 uur per week	4-8 uur per week	4-7 uur per week	8-14 uur per week	9-12 uur per week	4-7 uur per week
	A-niveau	12-18 uur per week	10-14 uur per week	6-9 uur per week	6-9 uur per week	14-22 uur per week	12-20 uur per week	6-9 uur per week

 <b>DOORGEDREVEN TRAINING</b> ♀ 13 - 15 jaar ♂ 15 - 17 jaar	C-niveau	5-9 uur per week	6-10 uur per week	3-7 uur per week	4-6 uur per week		6-10 uur per week	4-6 uur per week
	B-niveau	9-12 uur per week	8-14 uur per week	4-9 uur per week	6-8 uur per week	8-15 uur per week	10-14 uur per week	6-8 uur per week
	A-niveau	12-18 uur per week	12-24 uur per week	7-10 uur per week	8-12 uur per week	15-24 uur per week	14-30 uur per week	7-10 uur per week

 <b>WEDSTRIJD TRAINING</b> ♀ 16+ jaar ♂ 18+ jaar	C-niveau	5-9 uur per week	6-12 uur per week	3-7 uur per week	4-6 uur per week		6-11 uur per week	4-6 uur per week
	B-niveau	9-12 uur per week	8-14 uur per week	4-9 uur per week	6-10 uur per week	8-16 uur per week	10-16 uur per week	6-10 uur per week
	A-niveau	12-18 uur per week	14-24 uur per week	8-12 uur per week	10-16 uur per week	16-26 uur per week	16-32 uur per week	10-14 uur per week

 <b>TOP TRAINING</b> ♀ 17+ jaar ♂ 21+ jaar	A-niveau	20-28 uur per week	20-30 uur per week	9-16 uur per week	14-20 uur per week	18-26 uur per week	28-32 uur per week	16-18 uur per week
--	----------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------