

AMSTELBEKER 2026

De **selectie en voorbereiding** voor de AmstelBeker 2026 gaat weer van start! We hebben de succesvolle aanpak van 2024 en 2025 verder geoptimaliseerd en passen die dit jaar opnieuw toe. De wedstrijd is op **zaterdag 26 september (week 39)** — vanaf deze week hebben we **14 weken** om ervoor te staan.

WE GAAN VOOR DE **SNELSTE DAMESPLOEG** VAN DE HOOP

AANPAK
2024 → 2025 → 2026**14 WEKEN · 3 BLOKKEN**FINISH ► **ZA 26 SEP · WK 39****6 WEKEN
BASISBLOK**
opbouw & brede deelname

1

• 1e selectie: ma 27 juli

**5 WEKEN
VOLUME & CAPACITEIT**
de boot in

2

• 2e selectie: ma 31 augustus

**3 WEKEN
WEDSTRIJD**
bootsnelheid

3

► tapering

◆ HOE HET LOOPT PER BLOK

BLOK 1 · BASIS

6 WEKEN · IEDEREEN WELKOM

Veel ruimte om individueel én met je eigen ploeg/team te trainen. Naast de reguliere RP3-trainingen: boottraining met je eigen ploeg en cross-training zoals fietsen, hardlopen, wandelen of kracht.

1e selectie · ma 27 juli

BLOK 2 · VOLUME

5 WEKEN · DE BOOT IN

Volume- en capaciteitsblok. Minimaal **1x per week in de boot** — in de 8+ of de 4- — naast de RP3-training. Hier bouwen we de basis verder uit en meten we de progressie.

2e selectie · ma 31 aug

BLOK 3 · WEDSTRIJD

3 WEKEN · BOOTSNELHEID

Wedstrijdvoorbereiding en bootsnelheid. We voeren de boottrainingen op naar **2-3x per week**. De laatste dagen taperen we richting de start.

2-3x boot p/w

Beschikbaarheid telt. Voor blok 2 en 3 is je beschikbaarheid een belangrijke voorwaarde voor selectie. Stem dit waar mogelijk af met je vakantieplanning — laat het ons op tijd weten.

◆ WAAROP WE SELECTEREN

01

EPS-VERLOOP · 45 MIN

laag intensief — indicatie voor fitheid

02

EWPS · HOGE INTENSITEIT

energie-effectiviteit

03

VERMOEIDHEIDSPROFIEL

kwaliteit van het profiel & progressie

04

VERMOGEN & SPLIT · 750 M

snelheid op wedstrijdafstand

05

INPASBAARHEID IN DE BOOT

samen sneller varen

06

BIJDRAGE AAN BOOTSNELHEID

uiteindelijk waar het om draait

◆ WAAROM RP3 & DATA

Om de selectie en je progressie goed te kunnen volgen, verwachten we dat iedereen regelmatig op de RP3 traint — net als de afgelopen jaren.

- **Liefst alle ergometertraining op de RP3.** De Concept2 leert (impliciet) een andere biomechanische roeibeweging aan.
- RP3-data gebruiken we voor **analyse & progressie**, bootpositie-calculaties en je raceplan — via **my.BeatYourBest.org**.
- Een **RP3-account én een Beat Your Best-account** is daarom zeer gewenst. De subscription code is beschikbaar.

◆ WAT WE DELEN

Regelmatig sturen we overzichten en rankings rond:

- Aantal trainingen & trainingsomvang
- Scores van de nulmeting en tests
- Roeiers(vermoeidheids)profiel & progressie
- Crew Force Curve-analyse

Capaciteit:

VERMOGEN
WATT

ENERGIE / STROKE
JOULE

EFFECTIVE WORK PER STROKE
JOULE

◆ HET TRAININGSSCHEMA

BLOK 1

BASIS · 6 WEKEN

START: NULMETING

30 min R20

2× 750 m (3 min rust)

- min. **1× p/w** 45 min UT2 — laag intensief (70–75% van HR_{max})
- **1× per 2–3 wk** Norwegian Interval (4×4 min), naast de 45 min
- liefst **1× p/w** krachttraining (zie bijlage)

BLOK 2

VOLUME · 5 WEKEN

- min. 1×, liefst **2× p/w** 45 min UT2 — die houden we erin voor basis & meetbare progressie
- **1× per 2 wk** Norwegian (4×4 min), evt. te combineren met een 750 m-test
- **1× per 2 wk** korte HIIT: 2× (8× 30/30 sec), evt. met 750 m-test
- **1× p/w** krachttraining houden we erin

BLOK 3

WEDSTRIJD · 3 WEKEN

- startjes en Norwegians of sprintjes (500–750 m) doen we nu **in de boot**
- min. **2× p/w** 45 min UT2
- min. **1× p/w** HIIT
- optioneel een 750 m om 'op te harden' — hoe vaker je sprint, hoe beter je weet hoe hard je kunt

LAATSTE DAGEN ► TAPEREN

Norwegian 4×4-principe — uitleg & achtergrond: performancefysio.nl/blog/2025/verbeter-je-hyrox-prestaties-met-het-norwegian-4x4-principe

◆ AANMELDEN & MEEDOEN

- 1 We maken een **nieuwe RP3 crew** aan voor de dameselectie.
- 2 Je wordt **uitgenodigd met je RP3-account** en doet mee aan de overzichten.
- 3 Je krijgt een **subscription code voor Beat Your Best** voor je analyses & raceplan.

Aanmelden of vragen? Mail naar hoofdcoach.dehoop@gmail.com

OP NAAR DE **SNELSTE DAMESPLOEG**
VAN DE HOOP

NOOR ZOMERMAN & STEPHAN BON
COACHES DAMESSELECTIE · DE HOOP