



# Sport specifiek trainen

*Cursus: Fitnessstrainer B*

# Voorwoord

Geachte lezer,

In dit document vindt u de uitgewerkte opdracht van sport specifiek trainen als onderdeel van het keuzevak: fitnesstrainer B. Voor deze opdracht is gekozen voor de sport specifieke sport: Motorcross. Het sport specifiek trainen wordt uitgevoerd met de rijder Jeffrey Post. Jeffrey Post traint al gedurende een langere tijd onder leiding van Henri Klijnstra.

Dit document bestaat uit meerdere hoofdstukken. Allereerst zijn de algemene gegevens van de klant te vinden in hoofdstuk 1. Daarna wordt na een intakeprocedure alle verdere genoodzaakte gegevens verzameld. Deze gegevens zijn weergegeven in hoofdstuk twee. In hoofdstuk drie is beschreven wat er van belang is bij de training en de beoefening van de motorcrosssport. Hierbij wordt de sport geanalyseerd. In hoofdstuk vier worden de trainingsdoelen van de klant beschreven. In hoofdstuk vijf worden de plannings en bijbehorende schema's weergegeven zoals die zijn opgesteld aan de hand van de analyse en de persoonlijke trainingsdoelen van de klant. Hoofdstuk zes en zeven bevatten de evaluatie van zowel het doorlopen proces als het eindproduct. Tot slot is er in hoofdstuk acht een vervolg planning te vinden. Deze vervolgplanning ziet op het volgende wedstrijdseizoen.

Dit plan zou niet tot stand zijn gekomen zonder de steun van de docent van het Alfa College: Jarno Voorintholt en de sporter: Jeffrey Post.

Ik wens u veel plezier met het lezen van het dit plan gericht op sport specifiek trainen.

Henri Klijnstra  
Gorredijk 23-05-2018

## Inhoudsopgave

Hoofdstuk 2. Intake/Beginsituatie .....	5
2.1 Trainingsdoelen.....	5
2.2 Gegevens over de gezondheid van de sporter .....	5
2.3 Beginniveau van de sporter .....	6
2.4 Fysieke testen en resultaten.....	6
2.5 Afspraken met trainer .....	7
2.6 Periodisering krachttraining per periode .....	8
2.6.2 Macroplanning.....	9
Hoofdstuk 3. Specifiek sportanalyse.....	10
3.1 Belanghebbende grondmotorische eigenschappen .....	10
3.2 Belanghebbende energiesystemen .....	12
3.3 Belanghebbende contractievormen .....	13
3.4 Belanghebbende soorten kracht.....	15
3.5 Gewrichtshoeken en weerstand.....	16
3.6 Actieve spiergroepen.....	17
Hoofdstuk 4. Trainingsdoelen.....	19
Hoofdstuk 5. Maken van een krachttrainingsplan .....	20
5.1 Maand en weekplanning.....	20
5.2 Krachttraining programma's.....	21
Hoofdstuk 6. Uitvoeren, evalueren en bijstellen .....	27
6.1 Testen en testresultaten .....	27
6.2 Evaluatiemomenten.....	28
6.3 Borgscore van training en rust.....	28
Hoofdstuk 7. Eindevaluatie .....	30
7.1 Evaluatie doelstellingen.....	30
7.2 Procesevaluatie.....	30
7.4 Evaluatie periodisering .....	31
Hoofdstuk 8. Bijgesteld krachttraining plan nieuw seizoen.....	36
8.1 Week en maandplanning .....	36
8.2 Krachttraining schema's 2018-2019 .....	37
Bijlage 1. Bronnenlijst.....	42
Bibliografie .....	42

## Hoofdstuk 1. Algemene gegevens

Om een algemeen en inleidend beeld te geven van de klant, zijn hieronder een aantal algemene gegevens. Onderstaande tabel bevat de volgende gegevens: het adres, woonplaats, lengte, gewicht, BMI, bloeddruk, vetpercentage en de rustpols (op meerdere momenten gemeten).

Persoonlijke gegevens van de sporter	
Voornaam:	Jeffrey
Achternaam:	Post
Woonplaats:	Katlijk
Geboortedatum:	02-12-1998

Lengte	184	
Gewicht	83,7	
Bloeddruk	Bovendruk: 83	Onderdruk: 119
Vetpercentage:	12,5%	
Rustpols:	52	

Beoefende sport:	Motorcross
Toelichting:	De sporter heeft in het verleden gevoetbald. Daarnaast als conditietraining ook aan hardlopen. De sporter doet momenteel aan motorcross en beoefend dit al meerdere jaren.
Wedstrijden en toernooien:	De periodisering is terug te vinden onder paragraaf 2.6.

## Hoofdstuk 2. Intake/Beginsituatie

In dit hoofdstuk is de intakeprocedure te vinden. Deze intake heeft geleid tot een beginsituatie. Om een goed compleet beeld van de sporter te krijgen is het dan ook van belang om op meerdere vlakken vragen, testen of andere dingen controles uit te voeren om een duidelijke beginsituatie te formuleren. De onderdelen die aanbod zullen komen in onderstaande intakeprocedure zijn: doel van de sporter, frequentie van de trainingen, belastbaarheid, het niveau van de sporter, beperkingen, medicijngebruik en dergelijke afspraken. Dit alles heeft betrekking op de training.

### 2.1 Trainingsdoelen

Onder dit kopje zijn de doelstellingen van Jeffrey Post uiteengezet. De doelstellingen worden aan de hand van de SMART-methode verwerkt. De SMART-methode staat voor:

- S - Specifiek
- M - Meetbaar
- A - Acceptabel
- R - Realistisch
- T - Tijdgebonden

Opgestelde doelstellingen	
Doelstelling één: Na twee maand wil de klant het krachthoudingsvermogen verbeteren.	
Toelichting: Deze doelstelling wordt gemeten met een specifieke test waarbij het aantal hh. worden bijgehouden. De test wordt afgenomen met een duur van een minuut voor de volgende bewegingen: horizontale push, horizontale pull, verticale pull, verticale push, push en pull voor het onderlichaam.	
Oefeningen:	
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Push press</li><li>○ Push-up</li><li>○ Ring row's</li><li>○ Pull-up</li><li>○ Squat</li><li>○ Deadlift</li></ul>	
Doelstelling twee: Het vergroten van de rompstabiliteit ten opzichte van de voorgaande acht weken	
Toelichting: De planktest is een simpele test om de kracht van de core spieren te testen. De test is bedoeld om de controle en krachthoudingsvermogen van de rompspieren te testen.	

### 2.2 Gegevens over de gezondheid van de sporter

Ziektes (nu/verleden):	Geen.
Blessures (nu/verleden):	Geen.
Psychische gesteldheid:	Goed.
Beperkingen/blessures:	Geen beperking of blessure op het moment. Onderhouden of verbeteren van rompstabiliteit zal altijd van belang blijven.
Medicijngebruik:	N.v.t.
Bijzondere omstandigheden:	N.v.t.

## 2.3 Beginniveau van de sporter

Sportniveau:	Regionaal
Aantal jaren training:	8
Aantal trainingen per week:	3 á 4 trainingen met daarbij motortrainingen inbegrepen.
Ervaring met krachttraining:	Ja, eerder gesport onder begeleiding van Henri.
Andere sportactiviteiten:	In het verleden gevoetbald en daarnaast als conditietraining hardlopen gedaan. Op het heden motorcross en dit beoefen ik al een langere periode.

## 2.4 Fysieke testen en resultaten

Eerder uitgevoerde testen zijn de planktest en de coopertest. De planktest is meerdere malen uitgevoerd om te kijken of er progressie is geboekt gedurende de trainingscyclus.

### Planktest:

De planktest is een simpele test om de kracht van de core spieren te testen. De test is bedoeld om de controle en krachthoudingsvermogen van de rompspieren te testen.

### Norm planktest:

Excellent	> 6 minutes
Very Good	4-6 minutes
above average	2-4 minutes
Average	1-2 minutes
below average	30-60 seconds
poor	15-30 seconds
very poor	< 15 seconds

(Top End Sports Network A, 2017)

De resultaten van de eerste test zijn:

Planktest moment één (20-11-2017): 118 seconden

Planktest moment twee (15-01-2018): 129 seconden

### Krachthoudingsvermogen test:

Krachthoudingsvermogen wordt gemeten met een specifieke test waarbij het aantal hh. wordt bijgehouden. Het afnemen van de test gebeurt aan de hand van een duur van een minuut voor de volgende bewegingen: horizontale push, horizontale pull, verticale pull, verticale push, push en pull voor het onderlichaam.

Oefeningen:

- Push press
- Push-up
- Ring row's
- Pull-up
- Squat
- Deadlift

## 2.5 Afspraken met trainer

### Communicatie:

De communicatie tussen trainer en sporter verloopt op twee verschillende manieren. De directe communicatie verloopt via WhatsApp. De reden hiervoor is dat de communicatie directer en sneller verloopt. Op deze manier kan de sporter of trainer een vraag met prioriteit snel stellen en daarop antwoord krijgen. Naast een vraag kan verzuim/ziekte sneller worden gemeld voorafgaand aan een training.

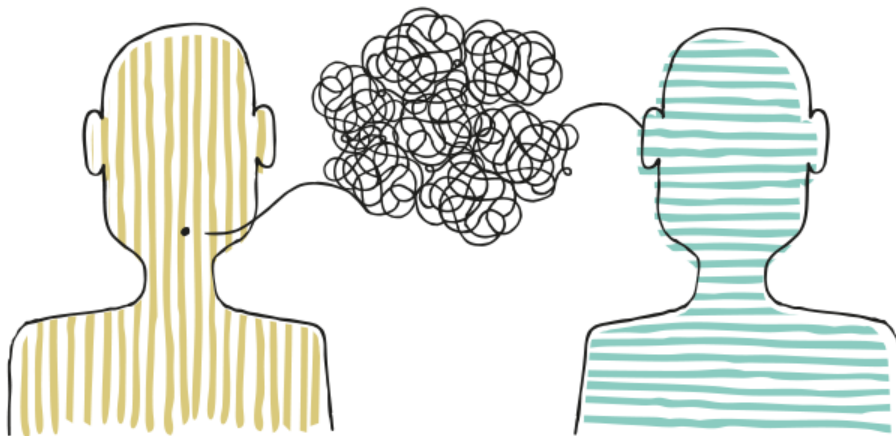
Een andere manier van communicatie met betrekking tot trainingsprogramma's en overige vragen verloopt via de mail. Zo kan de sporter rustig alles downloaden en nog een keer bekijken.

### Trainingsafspraken:

<i>Beschikbaarheid</i>				
Dag	Ochtend	Middag	Avond	Tijd
Maandag			X	19:00
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag			X	19:00
Vrijdag				
Zaterdag			X	13:00
Zondag				

### Verzuim/ziekte:

Bij verzuim/ziekte probeert zowel trainer als de sporter dit tijdig te melden. Daarnaast zijn zowel trainer als sporter bedacht op onverwachte omstandigheden, waarbij het melden ook op een later moment kan worden gedaan. Echter, mogen dit soort zaken zich niet structureel voordoen. Dit mede om de band tussen de trainer en sporter goed te houden. De trainer wil dat de sporter hem/haar kan vertrouwen, maar dit werkt natuurlijk andersom net zo.



(BTSG, 2017)

## 2.6 Periodisering krachttraining per periode

### 2.6.1 Inleiding wedstrijdseizoen:

Om tot een goede periodisering te kunnen komen is het van belang om te weten wanneer er één of meerdere piekmomenten plaatsvinden. De sporter wil presteren op de wedstrijddagen, maar wil daarnaast fysiek fitter worden. Reden hiervoor is om letterlijk 'meer gas te kunnen geven'.

Het motorcross seizoen bestaat uit 14 wedstrijden, waarvan de laatste wedstrijd een landelijke finale. Voor deze finale dient de rijder zich te plaatsen door te eindigen in de top 10 van het eindklassement.

De wedstrijden vinden niet elke week plaats, soms kan er wel een paar weken tussen zitten voordat de rijder weer een wedstrijd heeft. Naast dat de wedstrijden niet elke week plaatsvinden, is de sport ook nog eens afhankelijk van het weer. Hierdoor vinden de wedstrijden plaats in de maanden april tot en met oktober. In de maanden november, december, januari en februari kan de rijder eventueel - waar nodig - de focus verleggen op het trainen en werken aan fysieke conditie en kracht.

### Wedstrijdkalender 2018:

Zondag	01-04-2018	Makkinga	<a href="#">MSV de Prikkedam</a>	<b>Afgelast!</b>
Zondag	08-04-2018	Emmen	<a href="#">MSV Motodrôme</a>	65cc, 85cc, 500cc, 125cc, Masters, 250cc
Zondag	22-04-2018	Makkinga	<a href="#">MSV de Prikkedam</a>	65cc, 85cc, 125cc, Masters, 250cc, 500cc
Zondag	29-04-2018	Delfzijl	<a href="#">MC Delfcross</a>	65cc, 85cc, 250cc, 500cc, 125cc, Masters
Zondag	13-05-2018	Westerbork	<a href="#">MSV Motordrenthe</a>	65cc, 85cc, Masters, 250cc, 500cc, 125cc
Zondag	20-05-2018	Veendam	<a href="#">MC Veendam</a>	65cc, 85cc, 125cc, Masters, 250cc, 500cc
Zondag	27-05-2018	Makkinga	<a href="#">MSV de Prikkedam</a>	65cc, 85cc, 500cc, 125cc, Masters, 250cc
Zondag	03-06-2018	Vledderveen	<a href="#">M.R.T.O. Vledderveen</a>	65cc, 85cc, 250cc, 500cc, 125cc, Masters
Zondag	10-06-2018	Delfzijl	<a href="#">MC Delfcross</a>	65cc, 85cc, Masters, 250cc, 500cc, 125cc
Zaterdag	23-06-2018	Emmen	<a href="#">MSV Motodrôme</a>	65cc, 85cc, 125cc, Masters, 250cc, 500cc
Zaterdag	07-07-2018	Joure	<a href="#">MC Flying Boetoe</a>	65cc, 85cc, 500cc, 125cc, Masters, 250cc
Zondag	22-07-2018		Reservedatum	
Zaterdag	01-09-2018	Vledderveen	<a href="#">M.R.T.O. Vledderveen</a>	65cc, 85cc, 250cc, 500cc, 125cc, Masters
Zondag	09-09-2018	Marum	<a href="#">MC Marum en omstreken</a>	65cc, 85cc, Masters, 250cc, 500cc, 125cc
Zondag	23-09-2018	Veendam	<a href="#">MC Veendam</a>	65cc, 85cc, 125cc, Masters, 250cc, 500cc
Zaterdag	29-09-2018		Reservedatum	
Zondag	07-10-2018	Landelijke finale DMX Cup Heerde	<a href="#">MSV NOV Heerde</a>	

(DMX Noord, 2018)



## 2.6.2 Macroplanning

Nu in voorgaande paragraaf de piekmomenten in kaart zijn gebracht, bevat deze paragraaf de macroplanning voor één seizoen. Gezien de periode waarin er een start is gemaakt met deze opdracht in begonnen is zijn niet alle fases opgenomen die zichtbaar zijn in 2017. In de onderstaande tabel behoren alle maanden die blauw zijn weergegeven tot het jaar 2018. De maanden: oktober, november, december, januari en februari zijn ter voorbereiding van seizoen 2019. Deze zijn in de kleur rood weergegeven.

### Macroplanning 2018:

Datum	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Training fase	Wedstrijdperiode			OF	AVF	Specifieke voorbereidingsfase	Pre-competitie		Wedstrijdperiode			
Periodisering van energiesystemen	Aerobe intensiteit en anaerobe volume				Aerobe volume en intensiteit	Aerobe intensiteit en anaerobe intensiteit	Aerobe intensiteit en anaerobe volume.		Aerobe intensiteit en anaerobe volume			
Periodisering van kracht	KHU en snel UHV				KHU en snel UHV	MAX kracht - KHU	KHU en snel UHV		KHU en snel UHV			
Microcyclus												
Training methodes	Circuit	Circuittraining voor KHU				Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU			
	Max.						Maximaalkracht met compound oefeningen					
	Concentrisch	Powertraining snel UHV				Concentrisch		Powertraining snel UHV	Powertraining snel UHV			
	Excentrisch				Tehnik							
	Power training	Concentrisch 3 x 15 – 20			Excentrisch	Concentrisch		Concentrisch 3 x 15 – 20	Concentrisch 3 x 15 – 20			
	Plyometrie Ballistisch							Plyometrisch in opbouw				
	Core stability	Core stability onderhouden				Core stability basis leggen	Core stability uitbouwen	Core stability uitbouwen	Core stability onderhouden			

Legenda macroplanning	
<b>Afkortingen</b>	<b>Betekenis</b>
AVF	Algemene voorbereidingsfase
SVF	Specifieke voorbereidingsfase
PCF	Pre-competition
WP	Wedstrijdperiode
OF	Overgangsfase
<b>Kleuren</b>	<b>Betekenis</b>
(Blauw)	Circuittraining
(Rood)	Maximaaltraining
(Zwart)	Powertraining
(Bruin)	Concentrisch training
(Geel)	Excentrische training
(Grijs)	Plymetrie
(Paars)	Core stability

### Toelichting:

- Er is binnen de cyclus niet rechtstreeks gekozen voor hypertrofietraining. Hypertrofie training leidt als grootste nadeel voor de sport motorcross tot gewichtstoename. De toename van spierkracht is een belangrijk iets voor een motorcrosser, maar het meenemen van extra gewicht kan de rijder alleen maar vertragen. Wel kan dit bij een eventuele overstap naar een zwaardere klasse. Hierdoor is er gekozen voor 15 tot 20 hh. Dit om zo wel basiskracht te beheersen en daarnaast werken aan krachthuoudingsvermogen.

## Hoofdstuk 3. Specifiek sportanalyse

*In hoofdstuk twee is de motorcross als sport helemaal uitgelicht. Hierbij zijn alle hoeken, bewegingen, contracties, energiesystemen en verschillende soorten krachten tijdens uitvoering van de sport, geanalyseerd. Het bestuderen van de sport zal de trainer helpen bij het maken van keuzes om zo tot een trainingsplan op maat te komen.*

### 3.1 Belanghebbende grondmotorische eigenschappen

*In de sport motorcross zijn alle factoren van belang. De één meer als de andere. Hierbij wordt toegelicht waarom.*

**Kracht:** In veel sporten is de sporter zelf het enige wat bestuurd moet worden. In de motorcrosssport werkt de sporter met een motor van circa honderd kilogram. Daarnaast gaat deze met een gemiddelde snelheid van vijftig kilometer per uur over het circuit. Ook is een onderdeel van de sport het springen over verschillende soorten springschansen. Dit leidt vaak tot meters hoge sprongen. Daarnaast zijn ook de krachten die er vrijkomen met het landen erg groot. Het lichaam van de rijder dient de klappen op te vangen. Ondanks dat de vering van de motor een groot gedeelte opvangt, wordt er veel van het lichaam gevraagd.

Een voorbeeld: het rijden van remknippen (gaten ontstaan door eerder of later remmen). De coureur dient bij elke klap art. cubiti na flexie te brengen en terug naar extensie om zo de juiste positie op de motor te behouden. Naast het rijden van de remknippen staat een motorcrosscoureur 90% van een ronde in een hoek van 70-80 graden gebogen over art. coxae om zo alle klappen op te kunnen vangen. Naast het staan dient de coureur zijn/haar knieën constant te knijpen tegen de motor. Hierbij wordt er ook veel gevraagd van de adductoren van de coureur. Het knijpen van de knieën heeft als functie: het sturen/corrigeren van de motor vanuit het onderlichaam.

**Lenigheid:** Lenigheid over art. coxae is niet een groot vereiste voor een motorcrosser. Een motorcrosser zal niet verder dan negentig graden moeten buigen over dit gewricht. Wel vindt er volledige strekking plaats over art. coxae wanneer de coureur een schans verlaat de lucht in. Lenigheid over art. humeri en het thoracale gedeelte van de wervelkolom is daarentegen wel een vereiste. Het opvangen van een landing, het rijden/springen over remknippen (gaten ontstaan door eerder of later remmen) en het verplaatsen op de motor met het in- en uitgaan van de bocht, vergen wel een grote beweging en inspanning van het lichaam.

**Uithoudingsvermogen:** naast kracht is het volhouden van een bepaalde intensiteit vanzelfsprekend van belang voor een motorcrosscoureur. Op een wedstrijddag rijdt een coureur de volgende ritten: vrije training (tien tot vijftien minuten), tijdtraining (inbegrepen bij vrije training of los), een eerste manche (eerste heat) en een tweede manche (tweede heat). Op een wedstrijddag heeft de coureur een volume variërend van één uur tot één uur en veertig minuten. De coureur werkt tijdens de twee manches op een intensiteit van ongeveer 95-100% van HF-AD. De coureur rijdt een lange prestatie en doet dit met zoveel vermogen als mogelijk is. Echter, het maximale vermogen vragen van het lichaam is niet mogelijk aangezien dit zou betekenen dat de coureur dit maar één ronde zou kunnen volhouden. De coureur levert het vermogen net onder, tegen of even boven de anaerobe drempel (AD) om zo de maximale prestatie te leveren.

**Snelheid:** De snelheid van de beweging is net als alle andere factoren een belangrijke factor voor de sport. De motor gaat op hoge snelheid over het circuit. Daarnaast moet de coureur snel handelen bij de volgende situaties: het insturen van een bocht, het corrigeren van de motor, het maken van een inhaalmanoeuvre

**Coördinatie:** binnen de sport motorcross is coördinatie één van de grootste factoren. Het uithouden van een manche met duur van twaalf minuten en één ronde, vijftien minuten en één ronde, twintig minuten en één ronde of vijfendertig minuten één ronde, is een hele prestatie op zich. Echter is het voor een motorcrosser van belang om een bocht, schans of landing op een bepaalde manier aan te rijden om zo de snelste lijn of spoor te kunnen bereiken.

**Wat betekent dit voor de training:**

- √ Uithoudingsvermogen heeft een grote factor binnen de training.
- √ Oefeningen moeten niet geïsoleerd zijn. Ketenbewegingen zijn van belang om zo coördinatief de sporter te prikkelen.
- √ Kracht in onderarmen van belang om het stuur vast te houden.
- √ Kracht in adductoren van belang om de motor te sturen vanuit het onderlichaam.
- √ M.gluteus maximus, m. gluteus medius en m. gluteus minimus van belang bij het strekken van de heup bij een sprong.
- √ Lenigheid in het thoracale gedeelte van de wervelkolom is van belang.
- √ Lenigheid in het bovenste spronggewricht (art. talocruralis) is van belang bij het staan op de steps, landen van sprongen en rijden van remknippen. Dit omdat het bovenste gewricht de bewegingen: plantair en dorsaalflexie maakt. Omhoogtrekken en het naar beneden strekken van de voet.
- √ Bewegingsnelheid dient gedurende het programma te worden opgebouwd. Hierbij dient te worden gericht op snelle contracties om zo de motor te sturen/corrigeren.



(Lewinski, 2017)

### 3.2 Belanghebbende energiesystemen

Om tot een goed schema te komen is het van belang dat er wordt gekeken naar de duur van arbeid. De duur van arbeid met daarbij horende intensiteit zegt iets over het energiesysteem wat gebruikt wordt. Na de juiste analyses te hebben gemaakt kan dit worden toegepast in het trainingsschema.

**Intensiteit:** 95-105% HF *anaerobe drempel*.  
85-95% HF *max*.

**Volume tijdens één training/wedstrijd:** variërend van twaalf minuten en één ronde tot vijftig minuten en één ronde.

**Volume op een wedstrijd/trainingsdag:** variërend van één uur tot één uur en veertig min.

**ATP/CP:** Elke beweging begint met het verbruik van ATP. Ook wordt elke andere vorm van brandstof omgezet tot ATP. De ene brandstof levert sneller bruikbare energie dan de andere. Het ATP/CP systeem puur op zichzelf wordt weinig gebruikt. De intensiteit van de sport vraagt niet een dusdanig vermogen voor een tijdsduur van maximaal twaalf secondes.

**Globale gebruik energiesysteem: 5%**

**Aeroob:** Een motorcrosscoureur maakt groot gebruik van het aerobe energiesysteem. Dit energiesysteem is op te delen in de volgende brandstoffen: koolhydraten (spierglycogeen) en vetten (triglyceriden). Koolhydraten zorgen - bij een hoge intensiteit binnen dit systeem - voor snelle energielevering. Vetten zorgen binnen dit systeem - bij een lage intensiteit - voor de energielevering, dit omdat vetten minder snel vrij kunnen worden gemaakt als koolhydraten. De motorcrosscoureur maakt gebruik van koolhydraten (spierglycogeen) vanwege de gehanteerde intensiteit en snelheid van benodigde energie.

**Globale gebruik energiesysteem: 70/75%**

**Anaeroob lactisch:** Een motorcrosscoureur heeft vele momenten in een wedstrijd waarin moet worden aangezet. Vaak heeft dit te maken met het inhalen van een andere coureur of het ingehaald worden door een andere coureur. Gezien dat de eindprestatie de positie is, wil iedereen zo hoog mogelijk eindigen. Het vergt dan ook dusdanig veel vermogen van de coureur om aan te zetten om de inhaalmanoeuvre te kunnen maken dat deze over de anaerobe drempel gaat. De coureur kan dit echter niet constant doen, want dat gaat ten koste van zijn prestatie en uit eindelijk rondetijden. De coureur verzuurt, haalt de sprongen niet meer, komt niet mooi uit qua lijnen, rijdt de bochten niet op souplesse en uit eindelijk stijgt de rondetijd.

**Globale gebruik energiesysteem: 15/20%**

**Anaeroob a-lactisch:** Een motorcrosscoureur maakt gebruik van het anaeroob a-lactische systeem, maar niet in grote mate. De belastingsduur van dit systeem heeft een duur van ongeveer vijftien secondes tot twee minuten. Een motorcrosscoureur maakt gebruik van dit systeem tijdens de volgende handelingen.

√ Het zetten van een snelle rondetijd tijdens de tijdtraining.

√ Het inzetten van een sprint (einde van de rit of als tactische keuze aan het begin van de manche).

**Globale gebruik energiesysteem: 15/20%**

**Wat betekent dit voor de training:**

√ Training met een HF net onder of boven de anaerobe drempel.

√ Training gericht op het verleggen van de anaerobe drempel om zo langer zonder verzuring letterlijk gas te kunnen geven.

√ Zowel aeroob als anaerobe capaciteit trainen.

√ Aeroob vermogen vergroten.

### 3.3 Belanghebbende contractievormen

Om een duidelijk beeld te geven van contractievormen zijn hieronder een aantal afbeeldingen toegevoegd van de houding op de motorcrosser. Daarnaast zijn er van deze situaties ook filmpjes toegevoegd om zo bewegingen en contractievormen in kaart te brengen.

**Gedurende groot gedeelte van de baan:**



(Snapguide, 2018)

**Tijdens het springen:**



(Biesbrouck, 2017)

**Tijdens het rijden van een bocht:**



(Musters, 2017)

**Tijdens een landing:**



(Vitalmx, 2017)

### **Concentrische contracties:**

- Het strekken van art. genus tijdens verlaten van een springschans.
- Het strekken van art. genus bij het opkomen vanuit het diepste punt van een landing.
- Het strekken van art. coxae bij het verlaten van een springschans.
- Plantairflexie over art. talocruralis bij het verlaten van een springschans.
- Extensie van art. cubiti tijdens het verlaten van een springschans.
- Radiaal deviatie over art. manus bij verlaten van een springschans en bij het corrigeren over remknippen.

### **Excentrische contracties:**

- Het inzakken tijdens een landing van een sprong.
- Excentrische contractie tijdens het inveren van een remknip. Motorcrossers proberen altijd met hun hoofd in één rechte lijn boven het stuur te blijven om zo het balans goed te kunnen verdelen en de controle te kunnen behouden over de motor.
- Excentrisch naar flexie inzakken over art. cubiti.
- Excentrisch naar retroflexie over art. humeri.
- Excentrisch inzakken naar dorsaalflexie over art. talocruralis bij een landing.

### **Isometrische contracties:**

- Het staan in een hoek van 70-80 graden over art. coxae.
- Het constant klemmen van de motor, waardoor de adductoren van het lichaam isometrisch werken.
- Romp constant op spanning om zo elke klap te kunnen absorberen. Rompstabiliteit is een grote factor bij: remknippen en landingen vanuit sprongen.

### **Wat betekent dit voor de training:**

- √ Rompstabiliteit is een grote factor.
- √ Beschikken over voldoende kracht om zowel concentrisch, excentrisch en isometrisch te kunnen werken over art. genus en art. coxae.
- √ Beschikken over voldoende krachthoudingsvermogen om de motor vanuit het onderlichaam te kunnen sturen (adductoren).
- √ Beschikken over voldoende krachthoudingsvermogen om het stuur vast te kunnen houden (extensoren en flexoren onderarm).



(motorcrossmag.be, 2016)

### 3.4 Belanghebbende soorten kracht

In deze paragraaf staat de volgende vraag centraal: Welke soorten krachten worden er voornamelijk gebruikt door een motorcrosscoureur tijdens een manche?

**Maximale kracht:** Maximale kracht wordt in de motorcrosssport enkele malen aangesproken in een manche. In onderstaande situaties kan de maximale kracht worden aangesproken:

- Het corrigeren bij een 'bijna' valpartij
- Maximale strekkingen bij verlaten springschans
- Hoge weerstand bij landing

*Gebruik van soort kracht in percentage: 5-10%*

**Explosieve kracht:** Explosieve kracht wordt wel aangesproken in de motorcrosssport. Het uithoudingsvermogen van deze kracht is dermate laag. Deze wordt alleen gebruikt tijdens reflexen bij het anticiperen op andere rijders of zelfgemaakte fouten. Denk hierbij aan het explosief wegdukken van het stuur om zo de motor terug in balans te brengen en niet voorover te vallen in een sprong.

*Gebruik van soort kracht in percentage: 5-10%*

**Snelkracht:** Snelkracht wordt wel aangesproken in de sport motorcross. Het uithoudingsvermogen van deze kracht soort is dermate laag. Deze wordt alleen gebruikt met reflexen van andere rijders of zelfgemaakte fouten en het corrigeren op de motor. Denk hierbij aan het snel sturen of uitstrekken om het juiste ritme/lijn te behouden.

*Gebruik van soort kracht in percentage: 5-10%*

**Krachtuithoudingsvermogen:** Krachtuithoudingsvermogen is een soort kracht die in samenhang met snelheiduithoudingsvermogen een grote factor speelt. Gezien de duur van de prestatie en het te leveren vermogen is dit een kracht waarbij het lichaam van de sporter veel uitput. *Gebruik van soort kracht in percentage: 40-45%*

**Snelheiduithoudingsvermogen:** De snelheid van een beweging van een motorcrosser is van belang. Elke honderdste of tiende per bocht die er door een beweging gewonnen kan worden leidt tot misschien wel een volle seconde per ronde. Het aantal herhalingen van één en dezelfde beweging ligt dusdanig hoog waardoor er net als de soort 'krachtuithoudingsvermogen' ook veel gebruik wordt gemaakt van snelheiduithoudingsvermogen.

*Gebruik van soort kracht in percentage: 40-45%*

#### **Wat betekent dit voor de training:**

- √ Krachtuithoudingsvermogen is een grote factor in het trainingsplan.
- √ Snelheiduithoudingsvermogen is een grote factor in het trainingsplan.
- √ Waarborgen van hartslag en bewegingssnelheid is erg belangrijk.
- √ Om een goede beginsituatie te hebben kan erop bovenstaande factoren getest worden.

Hier een mooi voorbeeld van meervoudig wereldkampioen Jeffrey Herlings uit Nederland die open boek doet over zijn extra kilo's. <https://www.volkskrant.nl/sport/meer-of-minder-kilo-s-voor-motorcrosser-herlings-het-verschil-tussen-winst-of-verlies~b1a81c55/> (Guus Peters, 2018)

### 3.5 Gewrichtshoeken en weerstand

In deze paraaf zij de gewrichtshoeken met bijbehorende weerstand weergegeven. Deze informatie wordt geschetst door middel van een aantal verschillende situaties die veel voorkomen in de desbetreffende sport.

**Gedurende groot gedeelte van de baan:**



(Snappguide, 2018)

**Tijdens het rijden van een bocht:**



(Musters, 2017)

**Tijdens het springen:**



(Biesbrouck, 2017)

**Tijdens een landing:**



(Vitalmx, 2017)

**Hoeken over bepaalde gewrichten:**

**Art. Humeri (Schouder):**

Anteflexie:  $90^\circ$

Retroflexie:

Abductie:  $80 - 90^\circ$

Adductie:

**Art. Radiocarpea (Pols):**

Palmairflexie:  $0 - 20^\circ$

Dorsaalflexie:  $0 - 40^\circ$

Radiaal deviatie:  $20^\circ$

Ulnair deviatie:  $20 - 30^\circ$

**Art. Genus (Knie):**

Flexie:  $100 - 105^\circ$

Extensie: tot max

**Art. Talotarsalis (onderste spronggewricht):**

Inversie:  $5 - 10^\circ$

Eversie:  $5 - 10^\circ$

**Art. Cubiti (Elleboog):**

Flexie:  $100 - 150^\circ$  ( $150^\circ$  bij maximale landing)

Extensie:  $0 - 10^\circ$

**Art. Coxae (Heup):**

Flexie:  $70 - 100^\circ$  ( $100^\circ$  bij volledige landing)

Extensie:  $0 - 30^\circ$  (Volledige extensie bij verlaten springschans)

Exorotatie:  $0 - 10^\circ$  (Enkel bij uitdraaien voet voor bocht)

Endorotatie:  $10 - 20^\circ$

Abductie:  $0 - 15^\circ$

Adductie:  $20 - 30^\circ$

**Art. Talocrualis (Bovenste spronggewricht):**

Plantairflexie:  $40 - 50^\circ$  (Bij volledige uitstrekking sprong)

Dorsaalflexie:  $20^\circ$  (Bij volledige landing)



### 3.6 Actieve spiergroepen

In deze paragraaf wordt er beschreven welke spiergroepen er actief zijn. Meer specifiek wordt is er aangegeven bij welke contractievorm de spiergroepen voornamelijk actief zijn. Tot slot is er een actie uit de sport gekoppeld aan de spiergroep.

Spiergroep	Contractievorm	Beweging	Actie
M. soleus	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Plantairflexie	Uitstrekken over gaten op de step/verlaten van springschans en staan op de bal van de voet op de steps.
M. gastrocnemius	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Plantairflexie	Uitstrekken over gaten op de step/verlaten van springschans en staan op de bal van de voet op de steps.
M. m. Hamstrings	Isometrisch en concentrisch	Flexie	Voeten heffen van de step in de lucht om extra hoogte te halen en het staan in een positie waar de hamstrings isometrisch op spanning staan.
M. gluteus minimus	Concentrisch en isometrisch.	Endorotatie	Rotatie in de heup die zorgt voor het klemmen van het zadel.
M. gluteus maximus	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Retroversie/extensie art. coxae	Het constant in een hoek staan op de motor van 70/80 graden, het inzakken tijdens een landing of gat en het uitstrekken bij het verlaten van een springschans of gat.
Adductoren	Isometrisch	Adductie	Het klemmen van de motor waardoor de rijder de motor kan sturen met de heupen.
M.m. quadriceps (m. vastus lateralis, m. vastus medialis, m. rectus femoris en m. vastus intermedius)	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Extensie	Het constant in een hoek staan op de motor van 70/80 graden, het inzakken tijdens een landing of gat en het uitstrekken bij het verlaten van een springschans of gat.
M. tensor fasciae latae	Concentrisch	Abductie	Zorgt voor de heupstabiliteit door caput femoris tegen de heupkom te drukken en ondersteund bij het been zijwaarts heffen in de lucht.
M. ilipsoas	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Anteflexie art. Coxae en ondersteuning lateroflexie wervelkolom.	Tijdens inveren van de landing zorgen voor de excentrische fase. Ondersteunen bij verschillende posities van de wervelkolom in een bocht.
M. rectus abdominus	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Fixeren van thorax, retroversie van pelvis en anteflexie thorax.	Stabiliseren van de romp over de gehele baan: tijdens het landen, tijdens het opvangen van klappen en of tijdens het rijden van gaten.
M. transversus abdominus	Isometrisch	Stabiliseren van de romp	Stabiliseren van de romp gedurende de gehele manch.
M. oblique internes & externes	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Rotatie en lateroflexie	Lateroflexie tijdens verschillende posities in de bocht en rotatie tijdens indraaien van de bocht.

M. erector spinae	Isometrisch	Extensie wervelkolom	Stabiliseren van wervelkolom tijdens opvangen van klappen en dergelijke.
M. pectoralis major & minor	Concentrisch en excentrisch	Horizontaal adductie	Inveren en uitveren bij remknippen of springschans.
M. deltoïdeus	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Abductie, anteflexie, endo/exorotatie en retroflexie.	Heffen van art. cubiti om stabiliteit te creëren in een bocht, voorwaarts heffen van arm om stuur te bereiken/sturen, draaien vanuit art. humeri bij bepaalde stuur/correctiebeweging en het aantrekken van het stuur over de gaten.
M. trapezius	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Retractie en depressie	Retractie vindt plaats bij het heffen van het stuur om de motor te kunnen liften bij het verlaten van de springschans en depressie vindt door de onderste kop van de trapezius plaats bij het naar beneden drukken het stuur/motor bij het rijden van gaten of dergelijke.
M. latissimus dorsi	Concentrisch	Endorotatie	Ondersteuning van bij bepaalde sturbeweging waarin endorotatie zich vanuit art. humeri bevindt.
M. biceps brachii	Concentrisch	Flexie	Controleren over de gaten om het voorwiel licht te houden.
M. triceps brachii	Concentrisch	Extensie	Controleren stuur over gaten, landen na een sprong en uitstrekken voor het verlaten van een springschans.
Flexoren onderarm	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Palmairflexie	Vasthouden/controleren van het stuur.
Extensoren onderarm	Excentrisch, isometrisch en concentrisch.	Dorsaalflexie	Gasgeven, gas vasthouden en het gecontroleerd terugdraaien van het gas.

Hieronder is een filmpje weergegeven waarin de motorcrosssport is onderzocht. Het filmpje toont de volgende zaken: weerstanden, posities en actieve spiergroepen met bijbehorende bewegingen zien: <http://www.motocrossplanet.nl/multimedia/65510/Zie-hoe-perfectionistisch-rijders-en-teams-zijn-om-hun-doel-te-bereiken>

#### **Wat betekent dit voor de training:**

- De meest belanghebbende spieren bij de sport zijn:
  1. Musculus erector spinae
  2. Musculus rectus abdominus
  3. Flexoren en extensoren onderarmen
  4. Musculus quadriceps (musculus vastus laterales, musculus vastus intermedius, musculus rectus femoris en musculus vastus medialis).
  5. Musculus deltoïdeus
  6. Musculus gluteus maximus, medius en minimus
  7. Musculus soleus, musculus gastrocnemius
  8. Musculus tibialis anterior, musculus tibialis posterior
- Alle bewegingen vanuit de sport zijn ketenbewegingen.

## Hoofdstuk 4. Trainingsdoelen

Onder deze paragraaf worden de doelstellingen van Jeffrey Post uiteengezet . De doelstellingen worden aan de hand van de SMART-methode verwerkt. De SMART-methode staat voor:

- S - Specifiek
- M - Meetbaar
- A - Acceptabel
- R - Realistisch
- T - Tijdgebonden

Opgestelde doelstellingen
Doelstelling één: Na twee maand wil de klant het krachthuoudingsvermogen verbeteren.
Toelichting: Deze doelstelling wordt gemeten met een specifieke test waarbij het aantal hh. worden bijgehouden. De test wordt afgenomen met een duur van een minuut voor de volgende bewegingen: horizontale push, horizontale pull, verticale pull, verticale push, push en pull voor het onderlichaam.
Oefeningen: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Push press</li><li>○ Push-up</li><li>○ Ring row's</li><li>○ Pull-up</li><li>○ Squat</li><li>○ Deadlift</li></ul>
Doelstelling twee: Het vergroten van de rompstabiliteit ten opzichte van de vorige acht weken
Toelichting: De planktest is een simpele test om de kracht van de core spieren te testen. De test is bedoeld om de controle en krachthuoudingsvermogen van de rompspieren te testen.



(Motorcycle News, 2018)

## Hoofdstuk 5. Maken van een krachttrainingsplan

In dit hoofdstuk wordt er ingegaan op de training en de daarbij behorende planning. De planning is ingedeeld van een week- tot een maandplanning. Daarnaast is de krachttraining op zichzelf uitgewerkt en zijn de aandachtspunten in kaart gebracht.

### 5.1 Maand en weekplanning

Hieronder bevinden zich de maand- en weekplanningen gecategoriseerd naar de verschillende periodes. De sporter traint driemaal per week op de aangegeven dagen. Per periode zijn de verschillende trainingen aangegeven. Motortrainingen/wedstrijden vinden plaats op woensdag en de zondag.

#### Maandplanning wedstrijdperiode:

Dag/week	1. Medium	2. Zwaar	3. Herstel/test	4. Medium	5. Zwaar	6. Herstel/test
Maandag	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 10	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 10	Zwaar 3 x 10
Donderdag	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 10	Rust	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 10
Zaterdag	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12	Medium 3 x 15	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12

#### Maandplanning algemene voorbereidingsfase:

Dag/week	1. Medium ( <i>excentrisch</i> )	2. Zwaar ( <i>excentrisch</i> )	3. Herstel/test ( <i>excentrisch</i> )	4. Medium ( <i>concentrisch</i> )	5. zwaar ( <i>concentrisch</i> )	6. Rust ( <i>concentrisch</i> )
Maandag	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 12	Medium 3 x 15	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 12	Medium 3 x 12
Donderdag	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 12	Rust	Medium 3 x 12	Zwaar 3 x 12	
Zaterdag	Medium 3 x 15	Medium 3 x 12	Medium 3 x 15	Medium 3 x 15	Medium 3 x 12	Medium 3 x 12

#### Maandplanning specifieke voorbereidingsfase:

Dag/week	1. Medium	2. Zwaar	3. Herstel/test	4. Medium	5. Zwaar	6. Herstel/test
Maandag	Medium 3 x 5	Zwaar 3 x 3	Medium circuit	Medium 3 x 5	Zwaar 3 x 3	Medium circuit
Donderdag	Medium circuit	Zwaar 3 x 3	Rust	Medium circuit	Zwaar 3 x 3	Rust
Zaterdag	Medium 3 x 5	Medium circuit	Medium 3 x 5/3/1	Medium 3 x 5	Medium circuit	Medium 3 x 5/3/1

#### Maandplanning pre competitiefase:

Dag/week	1. Medium	2. Zwaar	3. Herstel/test	4. Medium	5. Zwaar	6. Herstel/test
Maandag	Medium	Zwaar	Medium circuit	Medium	Zwaar	Medium circuit
Donderdag	Medium circuit	Zwaar	Rust	Medium circuit	Zwaar	Rust
Zaterdag	Medium	Medium circuit	Medium	Medium	Medium circuit	Medium

## 5.2 Krachttraining programma's

Niet alle onderstaande programma's zijn voor dit rijseizoen. Parallel aan de start van deze opdracht startte ook het wedstrijdseizoen. Alle voorbereidende programma's zijn voor seizoen 2019. Deze zijn in het rood weergegeven.

### Krachttraining programma algemene voorbereidingsfase (excentrisch) 2019:

#### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM					
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3
Warming up	Crosstrainer	8 minuten					
Mobiliteit	Downdog with diagonal toe touch	1 x 12 6/6	0"				
	Knee grab to hipflexor	1 x 12 6/6	0"				
	Bodypump barbell dislocaties	1 x 10	0"				
Core stability	Rechte plank – side tap voeten op swissball	3 x 12 6/6	20"	-			
	Side plank – hip dip	2 x 12 6/6	0"	1-0-1			
	TRX pelvic lift	3 x 30 sec	20"	-			
Schouderstabiliteit	Resistance band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1			
Kracht	Push-up	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell back squat	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Lat pull down	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell military press	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell deadlift	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
Circuit	Power ropes	Arbeid →			30 sec	30 sec	40 sec
	Walking lunges	Rust →			15 sec	15 sec	20 sec
	TRX row's	Seriepauze →			60 sec	60 sec	50 sec
	Mountainclimber	Series:			2	3	2
	Halve burpee						
	Russian twist with medicine ball						

#### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma algemene voorbereidingsfase (concentrisch) 2019:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM					
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3
Warming up	Crosstrainer	8 minuten					
Mobiliteit	Puppy dog stretch	1 x 6	0"				
	Bodypump barbell rotaties	1 x 10 5/5	0"				
	Side lunge	1 x 10 5/5	0"	1-1-1			
Core stability	Plank – diagonaal shoulder touch	2 x 12 6/6	20"	-			
	Side plank – knee raise	2 x 12 6/6	0"	1-0-1			
	Swissball leg curl	2 x 6 – 8	20"	-			
Schouderstabiliteit	Resistance band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1			
Kracht	Barbell bench press	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell back squat	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Lat pull down	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell military press	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell deadlift	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
Circuit	Medicine ball slams	Arbeid →			40 sec	40 sec	40 sec
	Medicine ball sit-up and wall touch	Rust →			20 sec	20 sec	20 sec
	Push-up to mountainclimber	Seriepauze →			50 sec	45 sec	45 sec
	KB swings	Series:			3	3	3
	DB push presses						
	Tip-tap op verhoging						

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma specifiek voorbereidingsfase 2019:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM									
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4	5	6	
Warming up	Roeien	8 minuten									
Mobiliteit	Hip flexor lizard to hamstring stretch	1 x 10 5/5	0"								
	Bent over knee side to side	1 x 10 5/5	0"								
	Reverse lunge with rotary	1 x 10 5/5	0"								
Core stability	Plank – diagonaal knee touch	2 x 12 6/6	20"								
	Side plank – T-plank	2 x 12 6/6	0"								
	Flowin board leg curl	2 x 20 10/10	20"								
Schouderstabiliteit	Cable band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1							
Kracht	Barbell bench press	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell back squat	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Lat pull down	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell military press	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell deadlift	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
EMOM 10/15 min <i>(every minute on the minute)</i>	Barbell sumo deadlift high pull	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Hanging knee raises	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Ring row's	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	KB goblet reverse lunges	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Push-up	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma pre competitiefase 2019:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM						
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Warming up	Roeien	8 min						
Mobiliteit	Bovenrug open draaien vanuit kniezit	1 x 10 5/5	0"					
	Leg swing voor en zijwaarts	1 x 20 10/10	0"					
	Face to the wall squat	1 x 10	0"					
Core stability	TRX pull-over	2 x 8 – 10	20"	2-0-2				
	Side plank – leg lift	2 x 12 6/6	0"	2-0-1				
	One leg pelvic lift	2 x 12 6/6	0"	2-2-1				
Schouderstabiliteit	Cable band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1				
Plyometrics	Dumbbell alternating chest press	3 x 10 5/5	60"	½-0-½	3 x 8 4/4	3 x 10 5/5	3 x 8 4/4	3 x 8 4/4
	Box jumps	3 x 6	60"	½-0-½	3 x 6	3 x 6	3 x 6	3 x 6
	Medicine ball rotation slam's	3 x 10 5/5	60"	½-0-½	3 x 8 4/4	3 x 10 5/5	3 x 8 4/4	3 x 8 4/4
Kracht	DB press met endorotatie	3 x 10 – 12 hh.	45"	2-0-1				
	Barbell front squat	3 x 10 – 12 hh.	45"	2-0-1				
	Reverse grip pull down	3 x 10 – 12 hh.	45"	2-0-1				
	DB Arnold press	3 x 10 – 12 hh.	45"	2-0-1				
	Barbell Romanian deadlift	3 x 10 – 12 hh.	45"	2-0-1				
Circuit	Jumping lunges	Arbeid →			50 sec	50 sec	50 sec	50 sec
	Burpee	Rust →			25 sec	25 sec	25 sec	25 sec
	DB spell caster	Seriepauze →			50 sec	50 sec	45 sec	45 sec
	DB thruster	Series:			2	3	3	3
	Inverted row's							

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension



## Krachtraining programma wedstrijdperiode deel 1. 2018:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM						
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Warming up	Crosstrainer	8 min						
Mobiliteit	Plank hoog to puppy dog stretch	1 x 6	0"	1-1-1				
	Bent over knee side to side	1 x 10 5/5	0"	1-1-1				
	Hip flexor lizard	1 x 10 5/5	0"	1-1-1				
Core stability	Plank – side tap	2 x 10 5/5	20"	1-0-1				
	Side plank – hip dip	2 x 10 5/5	10"	1-0-1				
	Swissball pelvic lift – armen hoog	2 x 10	20"	2-2-1				
Kracht	Push-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Pull-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell back squat	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell push presses	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	TRX row wide grip	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell deadlift	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
Circuit	Ring push-ups	Arbeid →			20 sec	20 sec	25 sec	25 sec
	Ring row's	Rust →			10 sec	10 sec	10 sec	10 sec
	Walking lunges	Serie pauze →			60"	50"	60"	50"
	Ab plank sit-up	Series:			2	3	2	3
	½ burpee							
	Russian twist							

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma wedstrijdperiode deel 2. 2018:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM						
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Warming up	Crosstrainer	8 min						
Mobiliteit	Plank hoog to puppy dog stretch	1 x 6	0"	1-1-1				
	Bent over knee side to side	1 x 10 5/5	0"	1-1-1				
	Hip flexor lizard	1 x 10 5/5	0"	1-1-1				
Core stability	Plank diagonaal	3 x 12 6/6	20"	1-0-1				
	Side plank – hip dip	2 x 10 5/5	10"	1-0-1				
	Swissball pelvic lift – armen hoog	2 x 10	20"	2-2-1				
Kracht	Push-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Pull-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell back squat	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell push presses	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	TRX row wide grip	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
	Barbell deadlift	3 x 15 – 20	45"	1-0-1				
Circuit	Ring push-ups	Arbeid →			30 sec	30 sec	40 sec	40 sec
	Ring row's	Rust →			15 sec	10 sec	20 sec	20 sec
	Walking lunges	Seriepauze →			60"	50"	60"	50"
	Ab plank sit-up	Series:			2	3	2	3
	½ burpee							
	Russian twist							

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Hoofdstuk 6. Uitvoeren, evalueren en bijstellen

Om trainingen, het schema en alle andere voorwaarden goed te laten verlopen is het van belang om te evalueren. Hierbij is geëvalueerd aan het begin, nog voor de beginsituatie, tussentijds en achteraf. Op deze manier wordt de progressie in kaart gebracht. Mocht er halverwege iets opvallen wat moet worden veranderd dan kan het programma dusdanig bijgesteld worden. Hierdoor kan het maximale uit de trainingsperiode worden gehaald. Daarnaast is de mening van de klant erg belangrijk. De mening van de klant kan bijdragen aan de efficiëntie van de training. De training kan op deze manier zo worden ingedeeld dat de juiste prikkel(s) worden opgewekt. Hierbij wordt rekening gehouden met het feit dat de ene dag de klant zich beter/fitter zal voelen dan de andere dag.

### 6.1 Testen en testresultaten

Hieronder zijn de resultaten van meerdere testen weergegeven. Deze twee testen zijn: de planktest en krachthuoudingsvermogen test.

Planktest:

Maximale planktest				
Datum: 20-11-2017	Datum: 15-01-2018	Datum: 15-03-2018	Datum: 21-04-2018	Datum:
Duur: 118 seconden	Duur: 129 seconden	Duur: 141 seconden	Duur: 152 sec	Duur:

Krachthuoudingsvermogen test:

Krachthuoudingsvermogen test									
Oefening	KG	Aantal hh.	Datum:	KG	Aantal hh.	Datum:	KG	Aantal hh.	Datum:
Push press	30	13	15-03-2018	30	15	21-04-2018	30		
Push-up	83,7	14	15-03-2018	84,1	16	21-04-2018			
Ring row's	83,7	17	15-03-2018	84,1	20	21-04-2018			
Pull-up	83,7	9	15-03-2018	84,1	10	21-04-2018			
Squat	50	19	15-03-2018	50	22	21-04-2018	50		
Deadlift	50	18	15-03-2018	50	21	21-04-2018	50		

## 6.2 Evaluatiemomenten

Om het gehele traject goed te laten verlopen zijn er meerdere evaluatiemomenten voorafgaand gepland. Elke training op zichzelf heeft al een evaluatiemoment. Het evaluatiemoment per training dient ter evaluatie ten aanzien van de training. Hierbij zijn de kernvragen: Voldoet de training, hoe voelt de sporter zich, zijn bepaalde intensiteiten en dergelijke behaald?

Per periode zijn er tevens (extra) evaluatiemomenten gepland. Omdat het motorcrossseizoen een lange duur heeft, is er gekozen voor meer evaluatiemomenten **tijdens** het motorcrossseizoen dan tijdens **de algemene voorbereidingsfase**. De verschillende evaluatiemomenten zijn in de onderstaande tabel weergegeven:

Evaluatiemomenten	
Datum:	Fase:
<i>Einde AVF (nog overeenkomen met sporter)</i>	Algemene voorbereidingsfase
<i>Einde SVF (nog overeenkomen met sporter)</i>	Specifieke voorbereidingsfase
<i>Einde PCF (nog overeenkomen met sporter)</i>	Pre competitie fase
<i>Eind mei</i>	Wedstrijdperiode deel één
<i>Eind juli (nog overeenkomen met sporter)</i>	Wedstrijdperiode deel twee
<i>Eind september (nog overeenkomen met sporter)</i>	Wedstrijdperiode deel drie
<i>Halverwege oktober (nog overeenkomen met sporter)</i>	Overgangsfase

## 6.3 Borgscore van training en rust

In deze paragraaf zijn de borgscores van zowel training als rust tot dusver terug te vinden. I

In deze cyclus wordt gewerkt met een borgscore van 6 – 20 voor de training. De reden hiervoor is dat een score van 1 tot 5 als onvoldoende wordt gezien. Ten aanzien van de rust is er gekozen voor een score van 1 – 10. Reden hiervan is dat het om de kwaliteit van de rust gaat. Borgscores worden ook gebruikt tijdens de trainingsperiode om bijvoorbeeld aan te geven op welke intensiteit de sporter zich moet bevinden of dat de sporter juist even een tandje terug moet doen vanwege de rust. Naast de kwaliteit van rust worden ook de uren van de nacht voorafgaand aan de trainingen mee genomen in het schema.

Onderstaande tabel bevat een overzicht met daarbij richtlijnen van de intensiteit met bijbehorende score:

Rating	Perceived Exertion
6	No exertion
7	Extremely light
8	
9	Very light
10	
11	Light
12	
13	Somewhat hard
14	
15	Hard
16	
17	Very hard
18	
19	Extremely hard
20	Maximal exertion

(BMJ Publishing Group Ltd & British Association of Sport and Exercise , 2018)



## Hoofdstuk 7. Eindevaluatie

*In dit hoofdstuk wordt de eindevaluatie gepresenteerd. Hierin worden de doelstellingen die vooraf zijn gesteld, geëvalueerd. Daarnaast worden ook het proces en het opgeleverde product in de evaluatie meegenomen.*

### 7.1 Evaluatie doelstellingen

Voorafgaand aan de trainingscyclus zijn er doelstellingen opgesteld. In de onderstaande tabel worden de doelstelling geëvalueerd aan de hand van testresultaten

Doelstelling/moment	Beginsituatie	Op het heden
Doelstelling één: Na twee maand wil de klant het krachthoudingsvermogen verbeteren.	Zie uitslagen tabel bij <b>6.1</b>	
Doelstelling twee: Het vergroten van de rompstabiliteit ten opzichte van de vorige acht weken	Op 20 november 2017 scoorde de klant een score van 118 seconden.	Op het heden is het resultaat 152 seconden. Een verbetering van 34 seconden ten opzichte van de beginsituatie.

### 7.2 Procesevaluatie

*In deze paragraaf staat 'de procesevaluatie tot nu toe' centraal. Het sport specifieke proces is nog maar net gestart, maar om een beeld te geven van de gang van zaken is er een procesevaluatie uitgevoerd ten opzichte van de afgelopen periode.*

<b>Hoe verliepen de trainingen:</b>
<b>Wat waren punten waar ik tegenaan liep:</b> X Het rechtstreeks terecht komen in het wedstrijdseizoen. Dit was een schakelpunt. Hierbij was het geluk dat voorafgaand aan dit specifieke traject eerder met de sporter is gewerkt. In die voorfase is er gewerkt aan de basis. Dit sloot mooi aan om verder uit te bouwen tijdens deze sport specifieke training. X Het schrijven van maandplanningen werden in het begin erg moeilijk gevonden. X Planning technisch was er weinig tijd. Naast het afstuderen, werken en zelf beoefening van sport was het er lastig om nog tijd te vinden om de klant zo goed mogelijk te kunnen begeleiden. Hoewel persoonlijke begeleiding en volle aandacht als zeer belangrijk worden gezien, was hier niet altijd aan te voldoen.
<b>Hoe zijn deze punten opgelost:</b> √ Bovenstaand punt loste zichzelf op tijdens het starten met het programma voor de wedstrijdperiode. √ Na het invullen van herstel/rustmomenten kon ik zo de andere delen invullen.
<b>Wat heb ik geleerd:</b> √ Maken van een macroplanning voor een geheel seizoen. √ Vertaling maken van enerzijds het uitpluizen van een complete sport in algemene zin naar anderzijds een bijpassend trainingsprogramma op maat.
<b>Waar moet nog aan gewerkt worden:</b> X Het blijven maken van plannings voor langere periodes. Vaker maken van trainingsplannen en daarbij deze ook voor verschillende sporten opstellen. Dit zorgt ervoor dat er alleen maar meer geleerd kan worden waarbij niet alleen op 1 sport wordt toegepast.
<b>Wat zijn de sterke punten:</b> √ Het blijven evalueren tijdens de gehele periode. Het vragen aan de sporter naar de intensiteit en het gevoel. Deze evaluatie zowel vooraf als na een training toepassen. Naast het vragen naar het gevoel van de sporter vooraf of na de training, is het van belang om de mening van de sporter te hebben ten aanzien van het gehele programma. Het is erg belangrijk dat de sporter vertrouwen heeft in het trainingsprogramma om zich hier volledig voor in te kunnen zetten.

### 7.3 Belastbaarheid evaluatie

#### Blessures:

- Tijdens de training van wedstrijd vier in Westerbork heeft de rijder een val gemaakt en daarbij zijn sleutelbeen gebroken. Het gaat hier om een mid-shaft clavicula fractuur. Het sleutelbeen moet eerst herstellen voordat de rijder motortraining en alle trainingen volledig kan herpakken.

#### Wat tijdens/na de blessure:

Tijdens:
○ 4 weken rust om botweefsel te laten herstellen
Na:
○ Belasting erg rustig opbouwen na week 6 ○ Toevoegen van mobiliteitsoefeningen om R.O.M. te vergroten ○ Toevoegen van stabiliteitsoefeningen om rotary cuff te versterken ○ Unilateraal werken met krachtsoefeningen. ○ Weerstand met krachtsoefeningen waarbij Art. Humeri werkt verlagen na een % van 60-65.
Mobiliteitsoefeningen:
○ Arm rotaties (Rondes zwaaien met arm die telkens groter worden). ○ Anteflexie en retroflexie met katrol in deurpost. ○ Wall slides
Stabiliteitsoefeningen:
○ Resistance band endo en exorotatie
Krachtsoefeningen
○ Alternating dumbbell bench press ○ One arm cable pull down ○ Alternating dumbbell front raise ○ One arm cable row small grip

### 7.4 Evaluatie periodisering

#### Paste krachttraining in het wedstrijdseizoen:

√ Op maandag en donderdag kan er gewerkt worden met krachttraining. De sporter merkte ook dat krachttraining bijdraagt aan de verbetering van zijn prestatie. De sporter gaf hierbij aan tegen het einde van de manche het gevoel te hebben dat er fysiek net iets meer in zat als voorgaand.
X Niet op alle moment past een zware krachttraining. Op de zaterdag voorafgaand aan een wedstrijd past geen zware training. Als de focus ligt op de sport past het niet, ligt de focus alleen op het fysiek belastbaarder maken wordt het anders.

#### Hoe was de sportprestatie/resultaat:

√ Gemotiveerd en het een zelfverzekerd gevoel was er voorafgaand aan de wedstrijden tot dusver bij de sporter.
√ Tot nu toe zijn er vier wedstrijden verreden. De betere prestaties van de rijder zijn meestal terug te vinden in de tweede rit. Vermoeidheid bij vele rijders slaat toe, maar de sporter houdt goed vol en toont doorzettingsvermogen tot aan de finishvlag.
X Naast het fysiek goed voorbereiden in de sportschool is het van belang dat de sporter ook uren op de motor maakt. Dit om gevoel en snelheid te behouden op de motor. Misschien hebben er in de winter anderen meer uren gemaakt dan de sporter. Tijdens de eerste wedstrijd moest nog echt het wedstrijdritme gevonden worden.

#### Hoe was de motivatie voor de krachttraining:

√ De motivatie om beter te kunnen presteren in de baan leidde ertoe dat de sporter net zo gemotiveerd was bij een krachttraining. Naast dat de sporter de beoefende sport erg leuk vindt, is dat met vrijwel alle sporten zo. De sporter staat naast het motorrijden dan ook zeker open voor een combinatie van kracht- en duurtrainingen. Deze combinatie van trainingen maakt het uiteindelijk mogelijk om tot de beste prestatie op de motor te komen.
---

## Uitslagen wedstrijden:

DMX Emmen 08-04-2018:

1<sup>e</sup> manche:

MX @ MSV Motodrome "Pottendijk" (Netherlands) • 08 April 2018 by dmx-noord								
1.6000 km 1 (01:44.553) 55.092 km/h Bart Conen								
All Results	Results By Class	Lap Chart	Compare					
Pos	Competitor	Total Time	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed	
1	15	Bart Conen	18:09.537	0.000	9	1:44.553	1	55.092 km/h
2	38	Jos Setz	18:44.177	34.640	9	1:48.228	1	53.221 km/h
3	250	Corne Roffel	19:17.266	1:07.729	9	1:52.383	2	51.253 km/h
4	30	Rene de Haan	19:26.931	1:17.394	9	1:52.481	1	51.209 km/h
5	111	Mika Elkens	19:32.083	1:22.546	9	1:50.543	2	52.106 km/h
6	3	Alwin Muus	19:32.864	1:23.327	9	1:51.350	1	51.729 km/h
7	127	Kristian Pit	19:54.024	1:44.487	9	1:54.523	1	50.296 km/h
8	1	Jesper Nieuwlaar	19:55.234	1:45.697	9	1:55.175	1	50.011 km/h
9	97	Nick Schrama	18:12.952	1 lap	8	1:56.530	1	49.429 km/h
10	66	Frank Roeles	18:15.350	1 lap	8	1:58.229	2	48.719 km/h
11	2 X2	Martijn de Lange	18:36.455	1 lap	8	2:01.959	3	47.229 km/h
12	59	Ruben Ellens	18:39.399	1 lap	8	1:52.785	1	51.071 km/h
13	192	Martijn Brouwer	18:41.294	1 lap	8	1:59.344	1	48.264 km/h
14	43	Vincent van Praag	18:48.778	1 lap	8	2:02.876	3	46.877 km/h
15	27	Niels Debben	18:51.270	1 lap	8	2:02.464	1	47.034 km/h
16	46	Jeffrey Post	18:54.485	1 lap	8	2:00.397	1	47.842 km/h

2<sup>e</sup> manche:

MX @ MSV Motodrome "Pottendijk" (Netherlands) • 08 April 2018 by dmx-noord								
1.6000 km 3 (01:49.166) 52.764 km/h Bart Conen								
All Results	Results By Class	Lap Chart	Compare					
Pos	Competitor	Total Time	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed	
1	15	Bart Conen	18:50.593	0.000	10	1:49.166	3	52.764 km/h
2	38	Jos Setz	19:37.422	46.829	10	1:51.526	2	51.647 km/h
3	250	Corne Roffel	20:10.353	1:19.760	10	1:56.104	3	49.611 km/h
4	111	Mika Elkens	20:17.243	1:26.650	10	1:55.397	2	49.915 km/h
5	3	Alwin Muus	20:17.612	1:27.019	10	1:56.694	2	49.36 km/h
6	30	Rene de Haan	20:25.875	1:35.282	10	1:56.047	2	49.635 km/h
7	1	Jesper Nieuwlaar	20:38.579	1:47.986	10	1:58.002	2	48.813 km/h
8	127	Kristian Pit	18:53.877	1 lap	9	1:57.635	3	48.965 km/h
9	2 X2	Martijn de Lange	19:15.604	1 lap	9	2:06.551	4	45.515 km/h
10	192	Martijn Brouwer	19:18.460	1 lap	9	2:05.703	2	45.822 km/h
11	249	Folkert van der Kaap	19:38.766	1 lap	9	2:04.852	2	46.135 km/h
12	59	Ruben Ellens	19:39.708	1 lap	9	2:00.892	3	47.646 km/h
13	66	Frank Roeles	19:48.313	1 lap	9	2:08.148	3	44.948 km/h
14	97	Nick Schrama	19:53.154	1 lap	9	2:02.936	2	46.854 km/h
15	43	Vincent van Praag	19:55.854	1 lap	9	2:07.042	2	45.339 km/h
16	33	Patrick de Vries	20:00.213	1 lap	9	2:06.392	3	45.573 km/h
17	46	Jeffrey Post	20:06.842	1 lap	9	2:07.749	2	45.088 km/h

Totaal:

MX @ MSV Motodrome "Pottendijk" (Netherlands) • 08 April 2018 by dmx-noord					
1.6000 km					
All Results	Results By Class				
Pos	Competitor	Total Points	r 1	r 2	
1	15	Bart Conen	200	100	100
2	38	Jos Setz	194	97	97
3	250	Corne Roffel	190	95	95
4	111	Mika Elkens	180	89	91
5	30	Rene de Haan	179	91	88
6	3	Alwin Muus	177	88	89
7	1	Jesper Nieuwlaar	173	86	87
8	127	Kristian Pit	173	87	86
9	2 X2	Martijn de Lange	168	83	85
10	192	Martijn Brouwer	165	81	84
11	66	Frank Roeles	165	84	81
12	97	Nick Schrama	165	85	80
13	59	Ruben Ellens	164	82	82
14	249	Folkert van der Kaap	159	76	83
15	43	Vincent van Praag	159	80	79
16	33	Patrick de Vries	155	77	78
17	46	Jeffrey Post	155	78	77



DMX Makkinga (01-04-2018 werd afgelast vandaar de tweede data 22-04-2018):

1<sup>e</sup> Manche:

**1e manche MX500cc** Length **1.5000 km** Best Lap No. **1 (01:33.257)** Best Speed **57.905 km/h** By Competitor **Bart Conen**

MX @ Prikkedam (Netherlands) • 22 April 2018 by dmx-noord

All Results Results By Class Lap Chart Compare

Pos	Competitor	Total Time	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed
1	15 Bart Conen	18:29.194	0.000	9	1:33.257	1	57.905 km/h
2	38 Jos Setz	17:21.875	52.681	9	1:38.367	2	54.896 km/h
3	111 Mika Elkens	17:29.966	1:00.772	9	1:41.033	1	53.448 km/h
4	250 Come Roffel	17:38.666	1:09.472	9	1:40.389	1	53.791 km/h
5	30 Rene de Haan	17:42.571	1:13.377	9	1:42.071	1	52.904 km/h
6	3 Alwin Musus	18:18.444	1:49.250	9	1:40.999	1	53.466 km/h
7	46 Jeffrey Post	16:50.450	1 lap	8	1:50.856	2	48.712 km/h
8	92 Twan Tulk	16:52.439	1 lap	8	1:51.500	5	48.43 km/h
9	66 Frank Roelies	16:56.477	1 lap	8	1:51.515	1	48.424 km/h
10	2 X Martijn de Lange	17:03.013	1 lap	8	1:51.565	1	48.402 km/h
11	59 Ruben Ellens	17:14.331	1 lap	8	1:47.744	3	50.119 km/h
12	249 Folkert van der Kaap	17:18.010	1 lap	8	1:51.519	1	48.422 km/h
13	27 Niels Debben	17:38.657	1 lap	8	1:55.354	3	46.812 km/h
14	127 Kristian Pit	17:54.981	1 lap	8	1:50.875	3	48.703 km/h
15	19 Robert Kuiper	18:00.221	1 lap	8	1:54.231	1	47.273 km/h

2<sup>e</sup> manche:

**2e manche MX500cc** Length **1.5000 km** Best Lap No. **2 (01:43.193)** Best Speed **52.329 km/h** By Competitor **Bart Conen**

MX @ Prikkedam (Netherlands) • 22 April 2018 by dmx-noord

All Results Results By Class Lap Chart Compare

Pos	Competitor	Total Time	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed
1	15 Bart Conen	10:27.368	0.000	6	1:43.193	2	52.329 km/h
2	38 Jos Setz	10:54.859	27.491	6	1:45.968	2	50.959 km/h
3	111 Mika Elkens	10:58.531	31.163	6	1:48.912	2	50.509 km/h
4	30 Rene de Haan	11:05.411	38.043	6	1:48.154	2	49.929 km/h
5	250 Come Roffel	11:08.561	41.193	6	1:48.913	2	49.581 km/h
6	3 Alwin Musus	12:08.738	1:41.370	6	1:52.955	2	47.807 km/h
7	59 Ruben Ellens	12:10.022	1:43.254	6	1:59.472	2	45.199 km/h
8	249 Folkert van der Kaap	12:11.888	1:44.520	6	1:58.414	2	45.603 km/h
9	46 Jeffrey Post	12:24.883	1:57.515	6	2:01.511	6	44.44 km/h
10	2 X Martijn de Lange	12:25.065	1:57.717	6	2:02.791	3	43.977 km/h
11	97 Nick Schrama	10:34.736	1 lap	5	1:56.065	2	46.526 km/h
12	92 Twan Tulk	10:37.321	1 lap	5	2:03.575	2	43.698 km/h
13	66 Frank Roelies	10:37.625	1 lap	5	2:05.582	2	43 km/h
14	19 Robert Kuiper	10:51.957	1 lap	5	2:06.955	5	42.535 km/h
15	192 Martijn Brouwer	10:52.991	1 lap	5	2:05.482	5	43.041 km/h
16	27 Niels Debben	10:53.679	1 lap	5	2:08.435	2	42.045 km/h
17	41 Bram Steenhule	10:58.291	1 lap	5	2:07.372	2	42.396 km/h

Totaal:

**Totaal** Length **1.5000 km** Best Lap No. Best Speed By Competitor

MX @ Prikkedam (Netherlands) • 22 April 2018 by dmx-noord

All Results Results By Class

Pos	Competitor	Total Points	r 1	r 2
1	15 Bart Conen	100	50	50
2	38 Jos Setz	94	47	47
3	111 Mika Elkens	90	45	45
4	30 Rene de Haan	84	41	43
5	250 Come Roffel	84	43	41
6	3 Alwin Musus	80	40	40
7	46 Jeffrey Post	76	39	37
8	59 Ruben Ellens	74	35	39
9	249 Folkert van der Kaap	72	34	38
10	2 X Martijn de Lange	72	36	36
11	92 Twan Tulk	72	38	34
12	66 Frank Roelies	70	37	33
13	97 Nick Schrama	63	28	35
14	19 Robert Kuiper	63	31	32

Wat ging er goed/niet goed:

- Goed gevoel met de baan. Dit is de thuisbaan van de rijder.
- Goede training gehad en direct keuze voor een goed starthek.
- Tweemaal een start in de middenmoot. Echter, beide manches goede constante rijders gepasseerd. Deze tactiek heeft geleid tot een 7<sup>e</sup> plaats.

DMX Delfzijl 29-04-2018 (Helaas maar 1 manche verreden door de vele regenval):

**Training:**

MX @ Prikkedam (Netherlands) • 22 April 2018 by [dmx-noord](#) **1.5000 km** **1 (01:32.568)** **58.335 km/h** **Bart Conen**

All Results							
Pos	Competitor	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed	
1	15 Bart Conen	0.000	5	1:32.568	1	58.335 km/h	
2	111 Mika Eikens	3.787	5	1:36.355	1	56.043 km/h	
3	250 Corne Roffel	4.764	5	1:37.332	1	55.48 km/h	
4	38 Jos Setz	5.729	5	1:38.297	1	54.936 km/h	
5	30 Rene de Haan	7.283	5	1:39.851	1	54.081 km/h	
6	3 Alwin Muus	10.952	5	1:43.520	3	52.164 km/h	
7	46 Jeffrey Post	11.551	5	1:44.119	1	51.864 km/h	
8	59 Ruben Ellens	12.978	5	1:45.546	4	51.163 km/h	
9	66 Frank Roeles	15.130	4	1:47.698	1	50.14 km/h	
10	97 Nick Schrama	16.182	5	1:48.750	4	49.655 km/h	
11	2 X2 Martijn de Lange	17.954	4	1:50.522	3	48.859 km/h	
12	92 Twan Tulk	18.013	5	1:50.581	4	48.833 km/h	
13	249 Folkert van der Kaap	18.282	3	1:50.850	1	48.714 km/h	
14	192 Martijn Brouwer	18.421	4	1:50.989	3	48.653 km/h	
15	127 Kristian Pit	19.763	3	1:52.331	2	48.072 km/h	
16	19 Robert Kuiper	20.696	4	1:53.264	1	47.676 km/h	
17	41 Bram Steenhuis	20.914	5	1:53.482	1	47.585 km/h	

**1<sup>e</sup> manche:**

MX @ Delfcross (Netherlands) • 29 April 2018 by [dmx-noord](#) **1.5300 km** **3 (01:46.875)** **51.537 km/h** **Bart Conen**

All Results							
Pos	Competitor	Total Time	Diff	Laps	Best Lap	Best Lap No.	Best Speed
1	15 Bart Conen	17:36.585	0.000	9	1:46.875	3	51.537 km/h
2	38 Jos Setz	17:54.140	17.555	9	1:50.202	2	49.981 km/h
3	111 Mika Eikens	18:01.852	25.267	9	1:52.302	2	49.046 km/h
4	30 Rene de Haan	18:34.668	58.083	9	1:57.122	9	47.028 km/h
5	192 Martijn Brouwer	18:35.160	58.575	9	1:54.132	1	48.26 km/h
6	97 Nick Schrama	18:52.738	1:16.153	9	1:56.354	2	47.338 km/h
7	3 Alwin Muus	19:05.354	1:28.769	9	1:53.945	3	48.339 km/h
8	66 Frank Roeles	19:15.783	1:39.198	9	1:58.782	3	46.371 km/h
9	33 Patrick de Vries	17:46.051	1 lap	8	2:04.828	5	44.125 km/h
10	95 Sander Pol	18:09.347	1 lap	8	2:05.477	2	43.896 km/h
11	46 Jeffrey Post	18:13.325	1 lap	8	2:01.805	4	45.22 km/h
12	19 Robert Kuiper	18:17.843	1 lap	8	2:07.893	3	43.067 km/h
13	171 Koen Engelbertink	18:22.777	1 lap	8	2:08.595	3	42.832 km/h
14	250 Corne Roffel	18:31.615	1 lap	8	1:56.985	2	47.083 km/h
15	8 Glenn Tolman	18:46.914	1 lap	8	2:11.250	4	41.966 km/h
16	43 Vincent van Praag	18:48.473	1 lap	8	2:12.673	2	41.516 km/h

Wat ging er goed/niet goed:

- Redelijke start rond plek tien.
- Snelheid was goed en werd mooi opgewerkt qua posities. Ook terug te zien aan snelste rondetijd in vergelijking met rijders voor Jeffrey.
- Door natte omstandigheden werd het erg glad. Hierdoor tweemaal een fout gemaakt en een val gemaakt.

DMX Westerbork (Door val in de training een gebroken sleutelbeen opgelopen):

*Training:*

MX @ Weidestukken (Netherlands) • 13 May 2018 by [dmx-noord](#) 1.4000 km

All Results		Results By Class		
Pos		Competitor	Total Time	r 1
1	15	Bart Conen	1:22.257	1:22.257
2	250	Corne Roffel	1:22.742	1:22.742
3	38.	Jos Setz	1:23.723	1:23.723
4	66	Frank Roeles	1:26.827	1:26.827
5	30	Rene de Haan	1:27.292	1:27.292
6	46	Jeffrey Post	1:29.665	1:29.665
7	92	Twan Tuik	1:30.305	1:30.305
8	192	Martijn Brouwer	1:30.455	1:30.455
9	3.	Alwin Muus	1:30.561	1:30.561
10	97	Nick Schrama	1:31.007	1:31.007
11	41	Bram Steenhuis	1:31.937	1:31.937
12	77	Jan Hingstman	1:50.772	1:50.772
13	33	Patrick de Vries	2:15.396	2:15.396

## Hoofdstuk 8. Bijgesteld krachtraining plan nieuw seizoen

Na de afgelopen trainingsperiode is er gewerkt aan meerdere factoren. Om prestaties te behouden of om deze verder uit te bouwen is het van belang om verder te bouwen op de eindsituatie van de afgelopen periode. Dit wordt automatisch de beginsituatie van het nieuwe trainingsplan. In dit hoofdstuk wordt een eventueel nieuw trainingsplan/-cyclus weergegeven.

### 8.1 Week en maandplanning

Datum		Juli	Augustus	September	Oktober	November	December	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni
Training fase		Wedstrijdperiode			O F	AVF	Specifieke voorbereidingsfasen	Pre-competitie		Wedstrijdperiode			
Periodisering van energiesystemen		Aerobe intensiteit				Aerobe volume en intensiteit	Aerobe intensiteit en anaerobe intensiteit	Aerobe intensiteit en anaerobe volume.	Aerobe intensiteit				
Periodisering van kracht		KHU en snel UHV				KHU en snel UHV	MAX kracht - KHU	KHU en	KHU en snel UHV				
Microcyclus													
Training methodes		Circuit	Circuittraining voor KHU			Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU	Circuittraining voor KHU				
		Max.					Maximaalkracht met compound oefeningen						
		Concentrisch	Powertraining snel UHV				Concentrisch		Powertraining snel UHV	Powertraining snel UHV			
		Excentrisch				Tech niek							
		Power training	Concentrisch onderhouden met 3 x 10 – 12			Exce ntrisch	Concentrisch		Concentrisch 3 x 10 – 12	Concentrisch onderhouden met 3 x 10 – 12			
		Plyometrie Ballistisch							Plyometrisch in opbouw				
		Core stability	Core stability onderhouden				Core stability basis leggen	Core stability uitbouwen	Core stability uitbouwen	Core stability onderhouden			

## 8.2 Krachttraining schema's 2018-2019

### Krachttraining programma algemene voorbereidingsfase (excentrisch) 2019:

#### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM					
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3
Warming up	Crosstrainer	8 minuten					
Mobiliteit	Downdog with diagonal toe touch	1 x 12 6/6	0"				
	Knee grab to hipflexor	1 x 12 6/6	0"				
	Bodypump barbell dislocaties	1 x 10	0"				
Core stability	Rechte plank – side tap voeten op swissball	3 x 12 6/6	20"	-			
	Side plank – hip dip	2 x 12 6/6	0"	1-0-1			
	TRX pelvic lift	3 x 30 sec	20"	-			
Schouderstabiliteit	Resistance band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1			
Kracht	Push-up	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell back squat	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Lat pull down	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell military press	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
	Barbell deadlift	3 x 12 – 15	50"	4-0-1			
Circuit	Power ropes	Arbeid →			30 sec	30 sec	40 sec
	Walking lunges	Rust →			15 sec	15 sec	20 sec
	TRX row's	Seriepauze →			60 sec	60 sec	50 sec
	Mountainclimber	Series:			2	3	2
	Halve burpee						
	Russian twist with medicine ball						

#### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma algemene voorbereidingsfase (concentrisch):

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-10-2018

		DATUM					
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3
Warming up	Crosstrainer	8 minuten					
Mobiliteit	Puppy dog stretch	1 x 6	0"				
	Bodypump barbell rotaties	1 x 10 5/5	0"				
	Side lunge	1 x 10 5/5	0"	1-1-1			
Core stability	Plank – diagonaal shoulder touch	2 x 12 6/6	20"	-			
	Side plank – knee raise	2 x 12 6/6	0"	1-0-1			
	Swissball leg curl	2 x 6 – 8	20"	-			
Schouderstabiliteit	Resistance band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1			
Kracht	Barbell bench press	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell back squat	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Lat pull down	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell military press	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
	Barbell deadlift	3 x 12 – 15	50"	2-0-1			
Circuit	Medicine ball slams	Arbeid →			40 sec	40 sec	40 sec
	Medicine ball sit-up and wall touch	Rust →			20 sec	20 sec	20 sec
	Push-up to mountainclimber	Seriepauze →			50 sec	45 sec	45 sec
	KB swings	Series:			3	3	3
	DB push presses						
	Tip-tap op verhoging						

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma specifiek voorbereidingsfase:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM									
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4	5	6	
Warming up	Roeien	8 minuten									
Mobiliteit	Hip flexor lizard to hamstring stretch	1 x 10 5/5	0"								
	Bent over knee side to side	1 x 10 5/5	0"								
	Reverse lunge with rotary	1 x 10 5/5	0"								
Core stability	Plank – diagonaal knee touch	2 x 12 6/6	20"								
	Side plank – T-plank	2 x 12 6/6	0"								
	Flowin board leg curl	2 x 20 10/10	20"								
Schouderstabiliteit	Cable band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1							
Kracht	Barbell bench press	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell back squat	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Lat pull down	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell military press	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
	Barbell deadlift	3 x →	120"	2-0-1	3 x 5hh.	3 x 5hh.	3 x 3hh.	3 x 3hh.	1 x 5/3/1 hh.	1 x 5/3/1 hh.	
EMOM 10/15 min <i>(every minute on the minute)</i>	Barbell sumo deadlift high pull	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Hanging knee raises	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Ring row's	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	KB goblet reverse lunges	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	
	Push-up	→ hh.			15hh	15hh	16hh	16hh	17hh	17hh	

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Krachtraining programma pre competitiefase:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM						
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Warming up	Roeien	8 min						
Mobiliteit	Bovenrug open draaien vanuit kniezit	1 x 10 5/5	0"					
	Leg swing voor en zijwaarts	1 x 20 10/10	0"					
	Face to the wall squat	1 x 10	0"					
Core stability	TRX pull-over	2 x 8 – 10	20"	2-0-2				
	Side plank – leg lift	2 x 12 6/6	0"	2-0-1				
	One leg pelvic lift	2 x 12 6/6	0"	2-2-1				
Schouderstabiliteit	Cable band endo en exorotatie	2 x 10/10	0"	2-0-1				
Plyometrics	Dumbbell alternating chest press	3 x 10 5/5	60"	½-0-½	3 x 8 4/4	3 x 10 5/5	3 x 8 4/4	3 x 8 4/4
	Box jumps	3 x 6	60"	½-0-½	3 x 6	3 x 6	3 x 6	3 x 6
	Medicine ball rotation slam's	3 x 10 5/5	60"	½-0-½	3 x 8 4/4	3 x 10 5/5	3 x 8 4/4	3 x 8 4/4
Kracht	DB press met endorotatie	3 x 10 – 12 hh.	45"	1-0-1				
	Barbell front squat	3 x 10 – 12 hh.	45"	1-0-1				
	Reverse grip pull down	3 x 10 – 12 hh.	45"	1-0-1				
	DB Arnold press	3 x 10 – 12 hh.	45"	1-0-1				
	Barbell Romanian deadlift	3 x 10 – 12 hh.	45"	1-0-1				
Circuit	Jumping lunges	Arbeid →			50 sec	50 sec	50 sec	50 sec
	Burpee	Rust →			25 sec	25 sec	25 sec	25 sec
	DB spell caster	Seriepauze →			50 sec	50 sec	45 sec	45 sec
	DB thruster	Series:			2	3	3	3
	Inverted row's							

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension



## Krachtraining programma wedstrijdperiode:

### PERSONAL WORKOUT

Naam : Jeffrey Post

Datum : 01-03-2018

		DATUM					
SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3
Warming up	Roeien	8 min					
Mobiliteit	Dislocaties met resistance band	1 x 10	0"				
	Puppy dog stretch	1 x 6	0"				
	Hip flexor to bent over knee side to side	1 x 10 5/5	0"				
Core stability	TRX one leg plank	2 x 20/20 sec	10"	-			
	Side plank – hip dip to star hold	2 x 10 5/5	15"	1-0-1			
	TRX leg curl	2 x 10	20"	2-2-1			
Kracht	Swissball dumbbell bench press	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
	Pull-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
	Barbell step-up	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
	One arm TRX row small grip	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
	Barbell thrusters	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
	Barbell deadlift	3 x 15 – 20	45"	1-0-1			
Circuit	Burpee box jump	Arbeid →			20 sec	25 sec	25 sec
	Push-up breed naar small	Rust →			10 sec	10 sec	10 sec
	Jumping lunges	Seriepauze →			50"	60"	50"
	Medicine sit-up with wall touch	Series:			3	2	3
	Tip tap on step						
	Barbell landmine rotations						

### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

## Bijlage 1. Bronnenlijst

### Bibliografie

- Biesbrouck, T. (2017, augustus 22). *Herlings effect boost kaartverkoop motorcross gp assen*. Opgehaald van [www.motorsport.com](https://nl.motorsport.com/mc-mxgp/news/herlings-effect-boost-kaartverkoop-motorcross-gp-assen-941235/): <https://nl.motorsport.com/mc-mxgp/news/herlings-effect-boost-kaartverkoop-motorcross-gp-assen-941235/>
- BMJ Publishing Group Ltd & British Association of Sport and Exercise . (2018, januari 1). *Misinterpretation of the Borg's Rating of Perceived Exertion Scale by patients with panic disorder during ergospirometry challenge*. Opgehaald van [bmjopensem.bmj.com](http://bmjopensem.bmj.com/content/3/1/e000164): <http://bmjopensem.bmj.com/content/3/1/e000164>
- BTSG. (2017, mei 1). *communicatie kent drie niveaus*. Opgehaald van [www.btsg.nl](https://btsg.nl/communicatie-kent-drie-niveaus/): <https://btsg.nl/communicatie-kent-drie-niveaus/>
- DMX Noord. (2018, februari 1). *Kalender 2018*. Opgehaald van [www.dmxnoord.nl](http://dmxnoord.nl/Kalender.php): <http://dmxnoord.nl/Kalender.php>
- Guus Peters. (2018, mei 22). *meer of minder kilo's voor motorcrosser Jeffrey Herlings*. Opgehaald van [www.volkskrant.nl](https://www.volkskrant.nl/sport/meer-of-minder-kilo-s-voor-motorcrosser-herlings-het-verschil-tussen-winst-of-verlies~b1a81c55/): <https://www.volkskrant.nl/sport/meer-of-minder-kilo-s-voor-motorcrosser-herlings-het-verschil-tussen-winst-of-verlies~b1a81c55/>
- Lewinski, J. S. (2017, oktober 26). *What supercross can teach you about fitness*. (Mens health) Opgeroepen op februari 26, 2018, van [www.menshealth.com](https://www.menshealth.com/fitness/what-supercross-racers-can-teach-you-about-your-own-fitness): <https://www.menshealth.com/fitness/what-supercross-racers-can-teach-you-about-your-own-fitness>
- Mens Fitness. (2018, januari 1). *the 15 most dangerous kettlebell mistakes*. Opgehaald van [www.mensfitness.com](https://www.mensfitness.com/training/pro-tips/top-10-dangerous-kettlebell-mistakes): <https://www.mensfitness.com/training/pro-tips/top-10-dangerous-kettlebell-mistakes>
- motorcrossmag.be. (2016, november 11). *Hot topic: personal en physical training*. Opgehaald van [www.motorcrossmag.be](https://nl.motocrossmag.be/index.php/2016/11/hot-topic-personal-en-physical-training/): <https://nl.motocrossmag.be/index.php/2016/11/hot-topic-personal-en-physical-training/>
- Motorcycle News. (2018, januari 8). *KTM men win Anaheim 1*. Opgehaald van [www.mcnews.com](http://www.mcnews.com.au/2018-ama-supercross-rnd1-a1-musquin/): <http://www.mcnews.com.au/2018-ama-supercross-rnd1-a1-musquin/>
- Musters, R. (2017, april 3). *Motorcross Den Hout onder vuur*. Opgehaald van [www.bndestem.nl](https://www.bndestem.nl/oosterhout/motorcross-den-hout-onder-vuur~a8f71575/): <https://www.bndestem.nl/oosterhout/motorcross-den-hout-onder-vuur~a8f71575/>
- Snapguide. (2018, januari 1). *how to ride whoops*. Opgehaald van [www.snapguide.com](https://snapguide.com/guides/go-through-supercross-whoops/): <https://snapguide.com/guides/go-through-supercross-whoops/>
- Top End Sports Network A. (2017, januari 1). *plank test*. Opgehaald van [www.topendsports.com](http://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm): <http://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>
- Topend Sports Network. (2017, januari 1). *sit and reach*. Opgehaald van [www.topendsports.com](http://www.topendsports.com/testing/norms/sit-and-reach.htm): <http://www.topendsports.com/testing/norms/sit-and-reach.htm>
- Vitalmx. (2017, november 9). *Who bought Baggett out of his baker factory contract?* Opgehaald van [www.vitalmx.com](https://www.vitalmx.com/forums/Moto-Related,20/Who-bought-Baggett-out-of-his-Bakers-Factory-contract,1326583): <https://www.vitalmx.com/forums/Moto-Related,20/Who-bought-Baggett-out-of-his-Bakers-Factory-contract,1326583>