

## C-GROEP HAARLEM

# STATISTIEKEN 2025-2026

### DOORSTROOM

Blijven nog een jaar: 11 junioren C1

Opgenomen in Baanselectie Haarlem: 1 junior C2

Opgenomen in Marathonselectie Haarlem: 1 junior C2

Weer volledig bij eigen club: 4 junioren C2

Komen erbij: 6 pupillen A2 (worden C1)

Totaal rijders: 17

### ALGEMEEN

Combinatie van samen trainen en trainen bij de club.

- Zomer: 1x samen, 3-6 totaal
- Winter: 1x samen, 4-5 totaal

### WE WERKEN AAN...

Fysiek: houding, bewegingsgevoel, coördinatie, snelheid en uithoudingsvermogen.

Mentaal: doelen stellen, prestatievaardigheden, communicatie met trainer en teamgenoten.

Sociaal: sport & school combineren, zelfregulatie, verantwoordelijkheid nemen.

tactiek: racedoelen, wedstrijdvoorbereiding, wedstrijdvormen en -regels.

Voeding: voeding & vochtinname rondom trainingen en wedstrijden, zelfregulatie

Materiaal: onderhoud, herkennen van botte schaatsen, zelf leren slijpen

Leefstijl: belang van slaap, balans sport-privé, trainen tijdens vakanties, rol ouders & social media.

