

TEAM NEXT

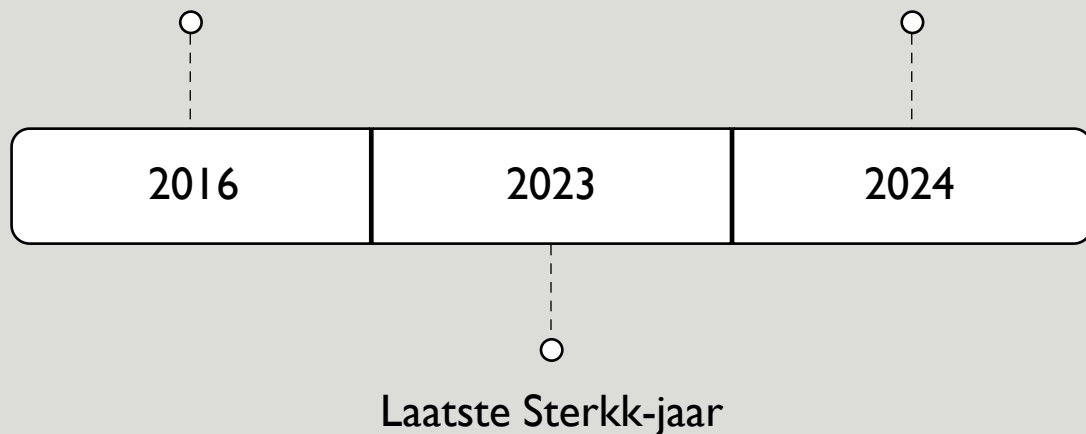
SPORTPROJECT VOOR EN DOOR
(EX)KANKERPATIËNTEN



Ontstaan Sterkk
Dr. Hindryckx
AZ Groeninge

Team Next

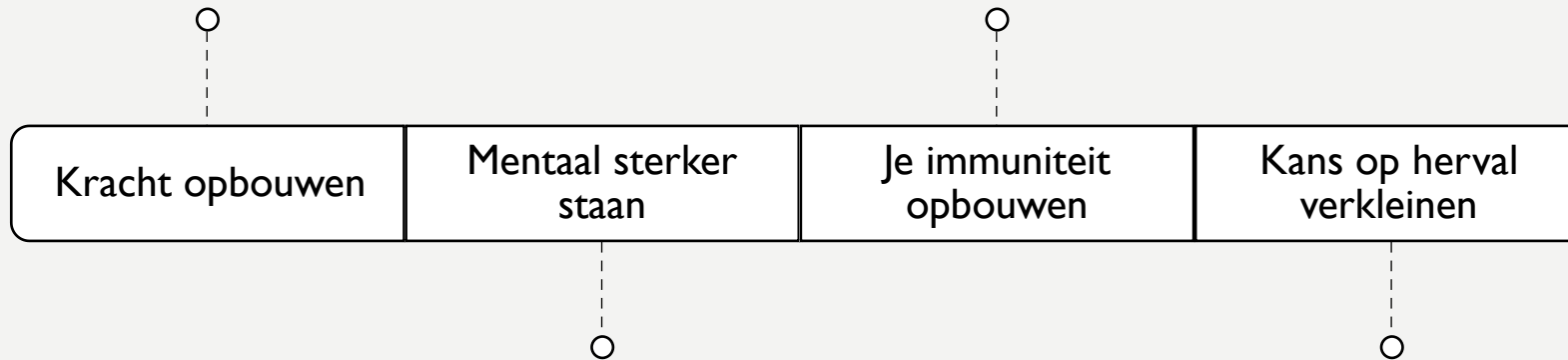
Door (ex)kankerpatiënten die
dit vrijwillig doen en streven
naar een duurzaam aanbod in
Kortrijk en omstreken.



ONZE GESCHIEDENIS

Beter metabolisme, meer energie,
gezondere spieren en botten, ...

Door bewegen en voeding kan je
je immuniteit, die een serieuze
klap kreeg, terug opbouwen



Bewegen en liefst buiten maakt
endorfines vrij (het
gelukshormoon). Samen bewegen
met bondgenoten zorgt voor
psychologisch herstel.

Wetenschappelijk
bewezen dat sporten
meer effect heeft dan
stoppen met alcohol
drinken.

ONZE VISIE

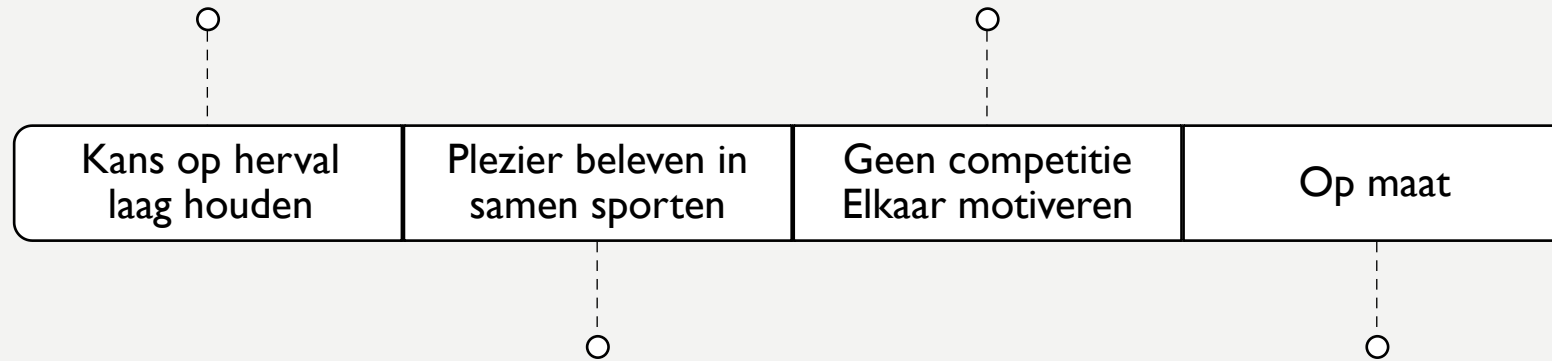


Onze visie



Samen werken naar een sportief
doel met respect voor ieders
kunnen. Elkaar op sleeptouw
nemen, waar je ook staat in je
herstelproces.

Onze gemeenschappelijke
achtergrond werkt inspirerend



Sporten blijft anders na een
oncologisch traject. Via sport
nemen we ons leven terug in
handen.

Belangrijk is dat we op een
verantwoorde manier
sporten en gecoacht
worden door mensen met
ervaring met
kankerpatiënten.

ONZE MISSIE

Je kiest één sport: 10 Km
lopen, 40 Km fietsen of 1 Km
zwemmen



Je kiest je persoonlijk doel
(lopen, fietsen, zwemmen) en
krijgt tijd om dit samen te
verwezenlijken in een gezellige
sfeer.

**ONZE
MISSIE**

ONZE MISSIE







DEELNEMERS



Moira wil blijven sporten, enkele jaren terug heeft ze gezwommen. Dit jaar nam ze deel met zwemmen en lopen



Caroline heeft dit jaar de 1 KM gezwommen op de kwarttriatlon. Ze gaat ook terug lopen, na een lange pauze door een blessure



Isabelle, nog steeds in behandeling wil gewoon blijven bewegen met bondgenoten.



10 km lopen in 1 uur

1 Km crawl in 1 stuk
blijven zwemmen

Gewoon starten met
fietsen

De volledige kwart
triatlon Kortrijk

**Wat is jouw
persoonlijke
doel?**

Terug beter lopen

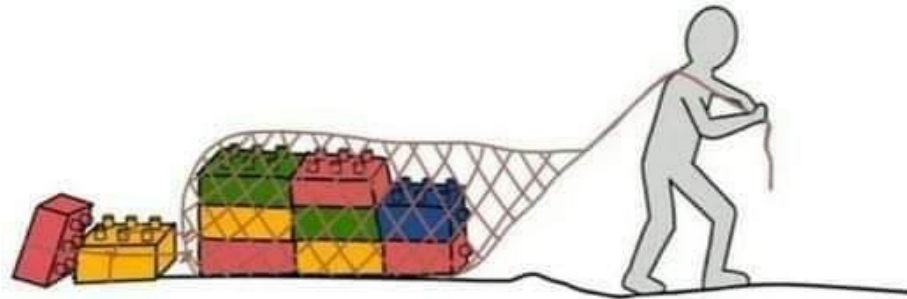
Terug meer bewegen en
een haalbaar ritme
vinden in combinatie
met ...

De groep moet me
helpen want ik heb elke
dag wel een excuus om
niet te moeten lopen,
fietsen of zwemmen.

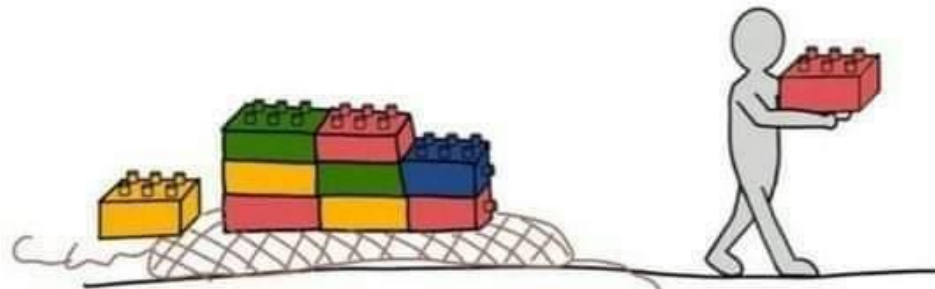
Ik wil de komende
zomer het tempo van
mijn gezin kunnen
bijhouden

Mijn conditie
verbeteren en de
sportieve drive vinden

AANBOD



If you can't do it altogether



It's okay to do one step at a time

AANBOD

Team Next biedt je een sporttraject op maat van kankerpatiënten met:

- Groepstrainingen olv coach
- Core stability trainingen
- Sportschema's
- Teamdagen al dan niet met bijzondere uitdagingen
- Extra workshops
- Whats app groepen
- Deelname aan de trio kwarttriatlon van Kortrijk
- Deelname aan onze slow triatlon in Brugge

GROEPSTRAININGEN LOPEN

Vanaf 16 november tot 13 juli:

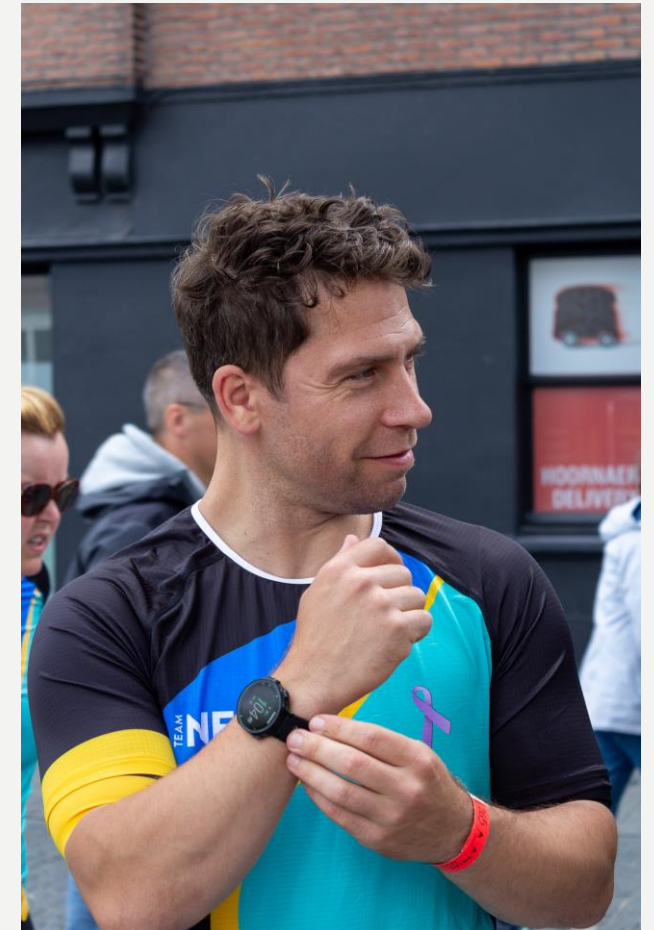
2 x per maand looptraining o.l.v. Jeroen
Data volgen.

1^{ste} looptraining 16/11 namiddag

Vanaf 20 november tot 31 maart:

Elke woensdagavond mogelijkheid tot indoor training in
Fitness van SC Lange Munte

Jeroen Backers



GROEPSTRAININGEN LOPEN



GROEPSTRAININGEN ZWEMMEN

Van 16 november tot 30 april:

2-wekelijks indoor zwemtraining o.l.v.
Luc op zondagochtend in Lago Kortrijk
Weide.

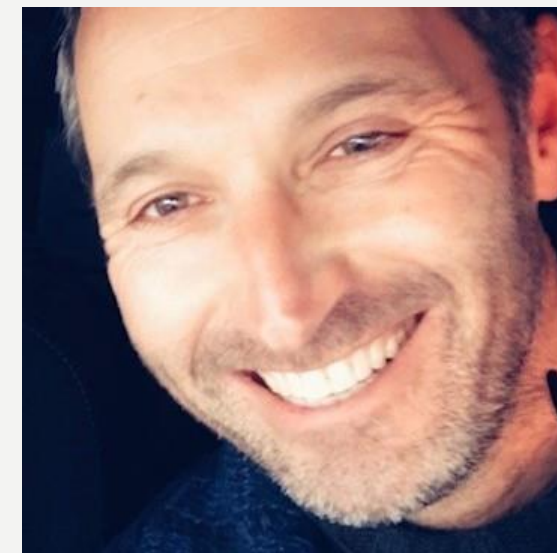
Vanaf april/mei tot 13 juli:

Open water training o.l.v. Anke in Deinze
op een weekavond.

Er zijn trainingen voor 3 zwemniveau's:
Beginners (om de 2 weken)
Semi-gevorderden (om de 2 weken)
Gevorderden (4 zwemlessen)
Data volgen.



Luc Hoebeke
Anke Janssens



Beginner

16/11 om 13u45

24/11 om 9u

1/12 om 9u

15/12 om 9u

12/01 om 9u

26/01 om 9u

9/02 om 9u

23/02 om 9u

9/03 om 9u

23/03 om 9u

20/04 om 9u

Semi-gevorderde

16/11 om 14u45

24/11 om 10u

8/12 om 9u

22/12 om 9u

19/01 om 9u

2/02 om 9u

2/03 om 9u

30/03 om 9u

13/04 om 9u

27/04 om 9u

Gevorderde

15/12 om 10u

2/02 om 10u

23/03 om 10u

GROEPSTRAININGEN ZWEMMEN



Indoortraining: badpak/broek, vliezen, badmuts en zwembril.

Open water training: boei, wetsuit, oud badpak en poncho



GROEPSTRAININGEN FIETSEN

Bart Goemaes

Joris Meerschaert

Vanaf 1 maart tot 13 juli:

2 x per maand fietstraining o.l.v Joris of Bart.

Data volgen

1^{ste} fietstraining 16/11 namiddag

Vanaf 20 november tot 31 maart:

Elke woensdagavond mogelijkheid tot indoor training in
Fitness van SC Lange Munte



GROEPSTRAININGEN FIETSEN



CORE STABILITY

1 x per maand op woensdag van 18u tot 19u in SC Lange Munte, omnizaal.

Data:

Woensdag 4 december

Woensdag 8 januari

Woensdag 5 februari

Woensdag 12 maart

Woensdag 2 april

Woensdag 7 mei

Matje, water en handdoek meebrengen

Luc Hoebeke



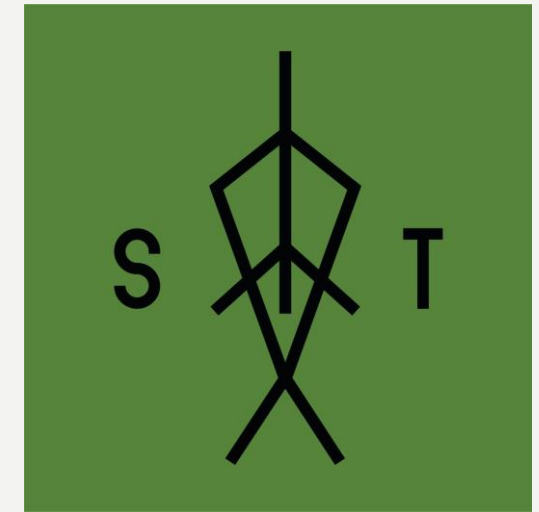
TRAININGSSCHEMA'S

Je krijgt via mail maandelijks de sportschema's voor de volledige maand toegestuurd in pdf.

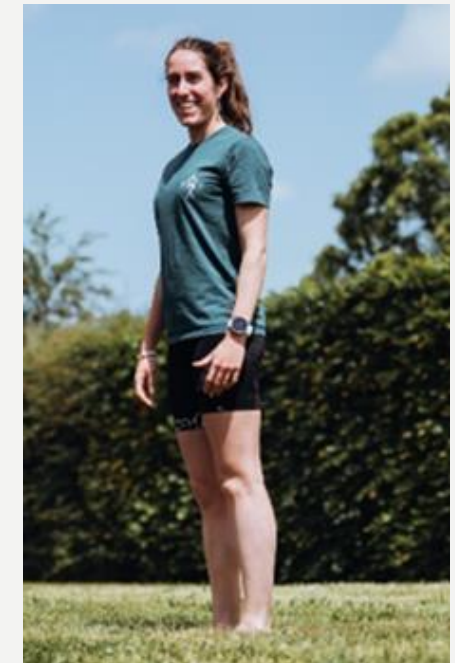
De trainingsschema's zijn opgemaakt door Anke van Swimtribe. Zij heeft jaren schema's ontwikkeld voor Sterkk vanuit haar expertise in oncorevalidatie.

16/11 workshop 'de opbouw van de schema's do's en don'ts' én 'hoe lees ik mijn trainingsschema's?'

Niet bang zijn om te melden als de schema's te zwaar blijken of coach te veel vraagt. Jouw coach is je aanspreekingspunt.



Anke Janssens



VOORBEELD LOOPTRAINING

Duurtraining

Lopen

woensdag 7 februari 2024

Duur: 00:24:00

Omschrijving

2' inwandelen

4x (3' rustig lopen LSD - 2' wandelen)

2' uitwandelen

VOORBEELD FIETSTRAINING

Indoor training

Fietsen

woensdag 7 februari 2024

Duur: 00:35:00

TYPE	DUUR	OMSCHRIJVING	RUST
Warm-up	00:10:00	REC, 90-100rpm	
-	00:05:00	LSD (120-125 hpm), 90-100rpm	
Versnellingen	00:05:00	5x (15" frequentie opdrijven naar 120rpm + 45" 90rpm) max. ED	
Los	00:05:00	LSD (120-125 hpm), 90-100rpm	
Cool-down	00:10:00	REC, 90-100rpm	

Zwemmen

14/00/2024

Afstand: 1km

TYPE	AFSTAND	OMSCHRIJVING	RUST
Opwarming	100m	2x 50m schoolslag relax	15"
Vormspanning soef	0m	Afstoten van de muur in pijl op de buik *Lichaam op 1 lijn *Hoofd tussen de armen	
Benen met ZOOMERS	100m	4x 25m: Benen crawl ruglig (= benen rugslag) met PLANK boven de knieën. *Beenslag vanuit de heup *Voeten gestrekt *Tenen raken het wateroppervlak	15"
Aquatisch ademen	0m	Bellen blazen met armen op schouderbreedte aan de boord: 3 tellen bellen blazen onder water - 1 tel kort voorwaarts inademen *Rustig uitblazen *Kort, diep inademen	
BU	200m	4x 50m schoolslag	20"
Benen met ZOOMERS	100m	4x 25m: Benen crawl met gestrekte armen aan de PLANK, hoofd in het water (3 tellen uitademen onder water en 1 tel inademen boven water) *Beenslag vanuit de heup *Voeten blijven onder water (tenen raken het wateroppervlak) *Beenslag op souplesse	
BU	300m	4x 75m schoolslag	25"
-	100m	4x 25m: Benen crawl met gestrekte armen aan de PLANK, hoofd in het water (3 tellen uitademen onder water en 1 tel inademen boven water) *Beenslag vanuit de heup *Voeten blijven onder water (tenen raken het wateroppervlak) *Beenslag op souplesse	-
Vormspanning	0m	Afstoten in pijl op de buik, draaien naar de rug + benen crawl op de rug in pijl verder *Pijl = handen op elkaar + hoofd tussen de armen *Vormspanning = jezelf lang maken in het water	
Cooling down	100m	2x 50m keuze	

TESTING

Belangrijk om de sportschema's correct uit te voeren is het kennen van je eigen hartslagzones: REC, LSD, HLSD, ED, ID, ...

- Vitori Zwevegem: 130 EUR inspanningstest.

Blokkestraat 41A 8550 Zwevegem - info@vitori.be

- Peak level Brugge voor testing: Veldtest 70 EUR, labotest 120 EUR.


tim@peaklevel.be


- Jeroen kan veldtest afnemen. Pas op: niet voor beginnende lopers (zones, oncoreva).


Als je het financieel moeilijk hebt, aarzel niet om Nathalie, onze vertrouwenspersoon, aan te spreken.


 **Hartslag**

REC	#REC	135 bpm	140 bpm
LSD	#LSD	142 bpm	150 bpm
HLSD	#HLSD	151 bpm	158 bpm
ED	#ED	158 bpm	161 bpm
ID	#ID	161 bpm	167 bpm
EI	#EI	167 bpm	171 bpm
II	#II	172 bpm	178 bpm

DATUM TOEGEVOEGD
 28/12/2021

AEROBE DREMPEL
 -

ANAEROBE DREMPEL
 -


VO2MAX HARTSLAG
 -


MAX. HARTSLAG
 -


Hartslag


REC	#REC	105 bpm	111 bpm
LSD	#LSD	111 bpm	116 bpm
HLSD	#HLSD	116 bpm	122 bpm
ED	#ED	125 bpm	131 bpm
ID	#ID	132 bpm	135 bpm
EI	#EI	135 bpm	137 bpm
II	#II	138 bpm	153 bpm

DATUM TOEGEVOEGD
 01/03/2022

AEROBE DREMPEL
 -

ANAEROBE DREMPEL
 -

VO2MAX HARTSLAG
 -

MAX. HARTSLAG
 -

TEAMDAGEN

Sporttak overschrijdend

Bijzondere uitdagingen

Warme momenten







DATA TEAMDAGEN

Zaterdag 16 november 2024 om 13u30 – Lago Kortrijk Weide

Zondag 12 januari 2025 om 10u – Zeebries Oostende

Zaterdag 8 maart 2025 om 13u30 – Schooltje Vichte

Mei 2025 – nog te bepalen

SPORTIEVE EVENEMENTEN

Zondag 15 juni Trio kwarttriatlon kortrijk



Zondag 13 juli slow triatlon Brugge



ANDERE WORKSHOPS

Hoe onderhoud ik mijn fiets

Hoe vervang ik een fietsband

Andere ideeën:

Sportvoeding SANAS

Gezonde voeding



WHATS APP GROEPEN

Er komen Whats app groepen om af te spreken, dingen aan elkaar te vragen, foto's te delen,...

Team Next

Team Next Lopen

Team Next Fietsen

Team Next Zwemmen

Weet dat je groepen kan dempen zodat je geen melding krijgt, maar wel belangrijk voor afspraken van de trainingen en evenementen (waar spreken we af...).

VERZEKERING

Bij inschrijving ben je het volledige sportjaar verzekerd via Sportivak.

Alle gegevens worden verzameld door Nathalie.

Vragen kan je ook aan haar stellen.

Heb je een formulier van mutualiteit nodig voor terugbetaling inschrijvingsgeld

LID WORDEN

Intake: Formulier invullen over jouw doel, beginsituatie én aandachtspunten (via google forms).

Laat zeker je e-mailadres bij ons achter.

Prijs: Dankzij heel wat ondersteuning van Stad Kortrijk en al onze sponsors kunnen we deze interessante deelnameprijs aanbieden.



ING Regio Mene-Zwevegem
Zelfstandige kantoren



samen investeren
in welvaart
en welzijn



VANDENBUSSCHE
CAD CAM ERP



Nijverheidslaan 16 • 8890 Dadizele • T 0485 47 00 76



SPONSORS

Onze werking is niet alleen mogelijk door de vrijwillige inzet van de stuurgroep én onze coaches, maar ook door steun van deze sponsors

THANK YOU
thank you
SO MUCH!
so much!

LIDGELD

Lidgeld basis 1 jaar	150 EUR
Lidgeld 2 of meer sporten (+15 EUR per sporttak)	165 EUR of 180 EUR
Community (teamdagen)	40 EUR
Community + (teamdagen + core of zwemmen gevorderden)	70 EUR
Community ++ (teamdagen + core én zwemmen gevorderden)	100 EUR
UIT pas kansentarief	30 EUR

Nathalie Allaert is onze vertrouwenspersoon (mocht het te duur zijn of heb je andere vragen): allaert.nathalie@skynet.be of 0472/85 38 93

STUURGROEP

Caroline, Bianca, Marieke, Karla, Nathalie, Luc en Isabelle



KENNISMAKING



CONTACT



www.teamnext.be



teamnextkortrijk@gmail.com

Like us on



Follow us



Kracht door karakter!