

DE NLFB FITRACE COMPETITIE



NLFB
NEDERLANDSE
FITNESSBOND

INHOUD

Lancering_pilot

De Fitracesport

De NLFB Fitracecompetitie

Competitie in de club

Doelgroep

Uitleg competitie

Voordelen voor jouw club

Tijdslijn & planning

Aanmelden competitie

Ambassadeurschap

LANCERING PILOT



Eén van de kerntaken van de Nederlandse Fitnessbond (NLFB) is het opzetten van een landelijke Fitracecompetitie, waaraan sporters van elk niveau kunnen deelnemen. Deze competitie is geschikt voor zowel beginnende sporters als elite-atleten.

Fitness als competitiesport is een dynamische mix van cardio, krachthuoudingsvermogen en explosiviteit.

Het draait niet alleen om het tillen van zware gewichten of het behalen van de snelste tijd, maar ook om plezier en toegankelijkheid voor iedereen.

In 2025 lanceert de NLFB de eerste pilot van de Fitracecompetitie, een spannende mijlpaal in de ontwikkeling van fitness als competitiesport in Nederland.

De pilot biedt waardevolle inzichten waarmee we een solide basis leggen voor de toekomst van de Fitracesport in Nederland.

Clubs die aangesloten zijn bij NL Actief en de NLFB kunnen kosteloos deelnemen aan de Fitracecompetitie.



DE FITRACESPORT

Fitraces, oftewel fitnesswedstrijden, zijn een nieuw fenomeen binnen de fitnessbranche. Met miljoenen sporters in Nederland die aan fitness doen, heeft de Fitracesport de potentie om zich verder te ontwikkelen tot een volwaardige en professionele wedstrijdsport.

Wat Fitraces zo aantrekkelijk maakt voor sporters, is de toegankelijkheid. De wedstrijden bieden voor elk niveau een passende uitdaging. Fitrace geeft sporters de mogelijkheid om nieuwe doelen te bereiken, sterker te worden en grenzen te verleggen.

De NLFB streeft ernaar de populariteit van Fitraces te vergroten door een officiële competitie te organiseren.

Dit biedt jou als ondernemer de kans om sporters een concreet, meetbaar doel te geven en hen een motiverende ervaring te bieden.



HET RACE-PRINCIPE

Een Fitrace kent een race-principe waarbij de deelnemers verschillende functionele oefeningen uitvoeren. Elke sectie wordt onderbroken door een basisconditie-oefening, om het uithoudingsvermogen extra te testen. Per onderdeel voeren de deelnemers een vast aantal herhalingen (of afstand) uit.

Zodra het aantal herhalingen (of afstand) met de juiste techniek is uitgevoerd, mag de deelnemer door naar het volgende onderdeel. Het draait uiteindelijk om het behalen van de snelste tijd.

DE NLFB FITRACE-COMPETITIE

In 2025 zal de NLFB starten met een eigen Fitracecompetitie. Dit biedt sporters een unieke kans om zich te meten met anderen en hun fitheid op een professionele manier te testen.

De NLFB Fitracecompetitie is een competitie binnen - en tussen de bij de NLFB aangesloten clubs. Dit betekent dat deelnemers niet alleen kunnen strijden binnen jouw club, maar ook de uitdaging aan kunnen gaan met sporters uit andere clubs, waarbij het draait om de snelste tijd.

De scores en ranking worden digitaal bijgehouden. Dit betekent dat sporters niet naar een andere locatie hoeven te gaan om deel te nemen; ze kunnen de Fitrace gewoon bij hun eigen club doen en hun prestaties worden geregistreerd en vergeleken met andere deelnemers.



De competitie bestaat uit een zorgvuldig samengestelde selectie van oefeningen, die zijn ingedeeld op verschillende niveaus. Dit maakt de competitie toegankelijk voor zowel beginnende als gevorderde sporters.

Elk jaar selecteert de NLFB acht specifieke oefeningen die centraal staan tijdens de competitie. Deze oefeningen zijn gekozen om een veelzijdige en uitdagende ervaring te bieden voor deelnemers van verschillende niveaus.

COMPETITIE IN DE CLUB

De Fitracecompetitie is flexibiliteit en toegankelijkheid. De oefeningen zijn zo ontworpen dat ze fysiek uitdagend zijn, maar tegelijkertijd geen grote investeringen in nieuwe materialen of apparatuur vereisen. Dit maakt het voor jou als ondernemer gemakkelijk om de competitie te organiseren zonder dat je extra kosten hoeft te maken.

DE OEFENINGEN

De competitie bestaat uit een gevarieerde mix van conditie-, kracht- en explosiviteitsoefeningen.

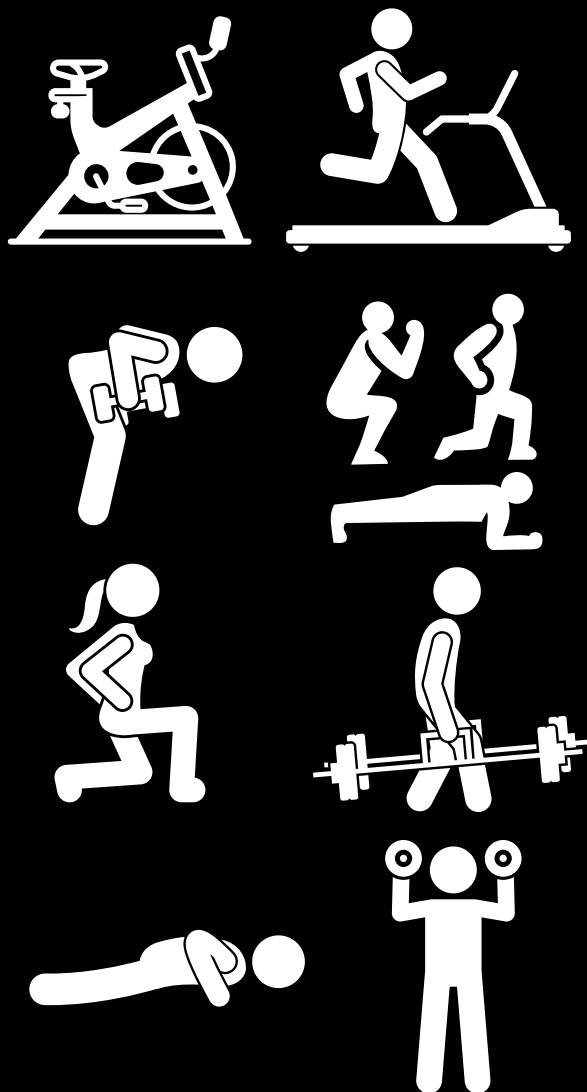
De conditie-oefeningen zijn:

- Fietsen
- Hardlopen

De kracht- en explosiviteitsoefeningen bestaan uit:

- Rows
- Burpee Broad Jumps
- Sandbag Lunges
- Farmer's Carry
- Push ups
- Dumbbell Thrusters

De specifieke eisen per oefening worden later gedeeld in de Movement Standards.



MATERIALEN

Voor de conditie-oefeningen zijn indoor fietsen en loopbanden nodig.

Voor de kracht- en explosiviteitsoefeningen zijn dumbbells, kettlebells, sandbags en optioneel gewichtsvesten voor het eliteniveau nodig. Verder is een abmat of een ander hulpmiddel nodig om de diepte van de push-ups te meten.

DOELGROEP

De NLFB Fitracecompetitie is voor iedereen toegankelijk, ongeacht fitnessniveau of leeftijd. We kennen drie niveaus: beginner, intermediate en elite. Binnen deze niveaus houden we ook rekening met verschillende leeftijdscategorieën, zodat de eerlijkheid van de competitie gewaarborgd blijft.

De oefeningen worden per niveau geschaald, wat betekent dat ze worden aangepast om het juiste niveau van uitdaging en intensiteit te bieden, zonder dat het te moeilijk of te makkelijk is. Voor beginnende deelnemers zijn de oefeningen bijvoorbeeld eenvoudiger en minder belastend, terwijl de eliteleden meer geavanceerde oefeningen krijgen die hen uitdagen om het uiterste uit zichzelf te halen.



BEGINNER

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 2-3 keer per week naar de sportschool.
- Scaled oefeningen: (handleiding oefeningen volgt later).



INTERMEDIATE

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 4-5 keer per week naar de sportschool.
- Scaled oefeningen: (handleiding oefeningen volgt later).



ELITE

- Leeftijd: 18-25, 26-35, 36-45, 46-55, 56-65, 66+.
- Sportfrequentie: 6+ keer per week naar de sportschool.
- Scaled oefeningen: (handleiding oefeningen volgt later).

UITLEG COMPETITIE

TRAINEN IN DE CLUB

In het voorjaar van 2025 kunnen sporters beginnen met trainen in jouw club ter voorbereiding op de competitie. Als ondernemer heb je de vrijheid om de trainingen op je eigen manier aan te bieden, bijvoorbeeld als groepsles of individueel. Dit stelt jou in staat om de trainingen af te stemmen op de wensen en behoeften van jouw club en leden.

De NLFB zal hiervoor tools aanleveren, zodat je de deelnemers optimaal kunt ondersteunen tijdens hun voorbereiding.



CHALLENGES IN DE CLUB

Jouw club organiseert verschillende challenges voor de sporters die deelnemen aan de competitie. Deze challenges worden binnen de club uitgevoerd, waarbij de sporters hun prestaties meten en de scores worden bijgehouden.

In de BondsApp worden de scores digitaal vastgelegd, waardoor de ranking continu wordt bijgehouden en de deelnemers hun voortgang kunnen volgen.



FITRACE-EVENT & NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP

In november organiseert de NLFB een groot Fitrace-event, waarin ook het eerste Nederlands Kampioenschap Fitrace zal plaatsvinden. De ranking in de BondsApp vormt de basis voor deelname aan dit evenement.

De NLFB selecteert de beste deelnemers per niveau en leeftijdscategorie, en nodigt hen uit voor het kampioenschap in november.

VOORDELEN VOOR JOUW CLUB

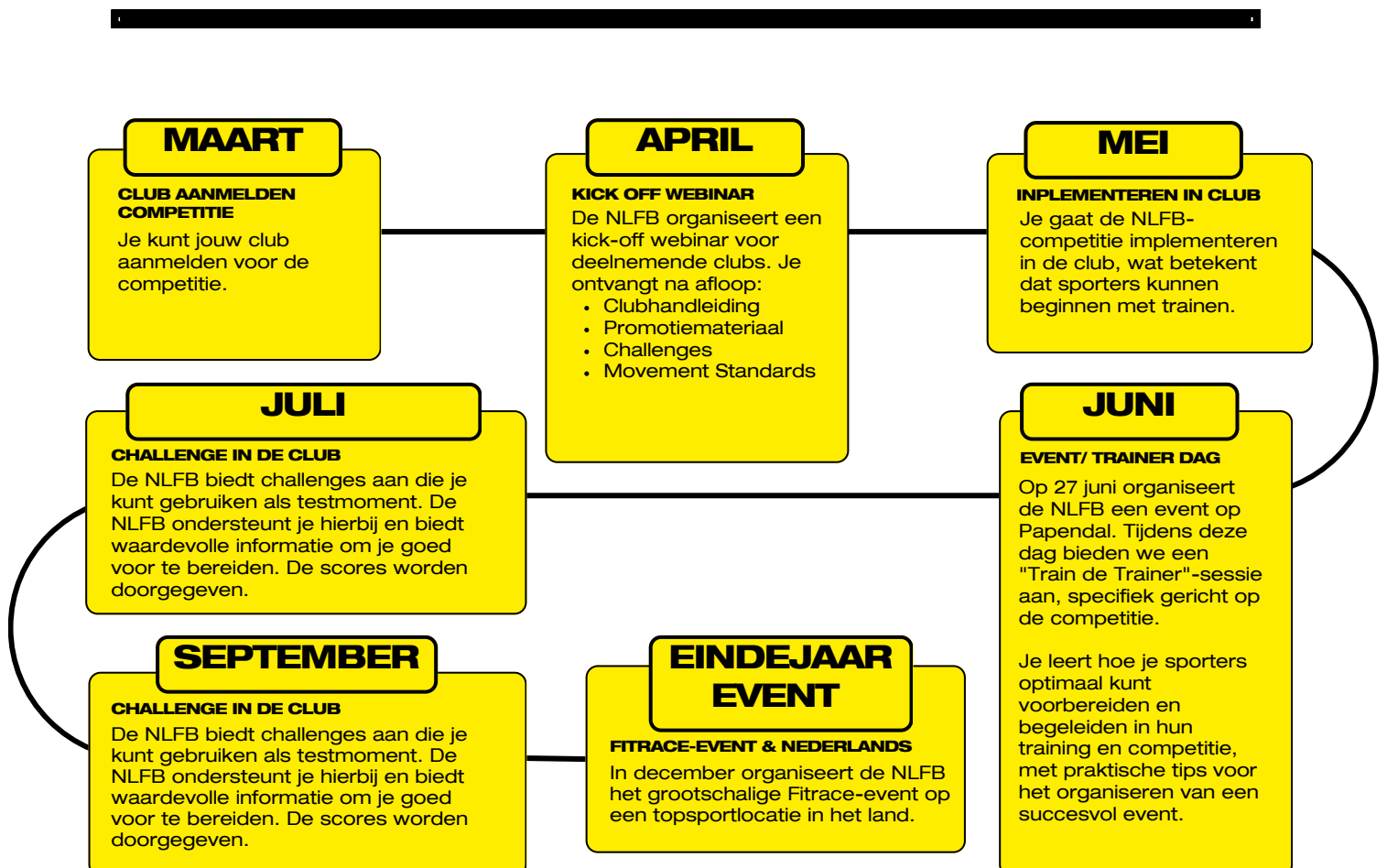
- Flexibele opzet: Organiseer de trainingen passend bij jouw club en speel in op de behoeften van je leden.
- Ledenbehoud: Leden die in het najaar een wedstrijd doen, blijven de zomer lekker doorsporten.
- Ledengroei: Competitieve mensen uit de regio kunnen bij jouw club terecht voor uitdagende trainingen.
- Uitdaging en motivatie: Leuke en gevarieerde trainingen zorgen voor een constante uitdaging en houden deelnemers gemotiveerd.
- Community building: Bouw een hechte Fitracecommunity binnen jouw club, waar leden samen trainen richting het Fitrace-event.
- Kant-en-klare toolkit: Ontvang een complete toolkit om de competitie te starten en direct aan de slag te gaan.
- Zichtbaarheid: De NLFb organiseert landelijke en regionale evenementen. Clubs die hieraan meedoen krijgen extra zichtbaarheid.

TIJDLIJN & PLANNING

In de onderstaande tijdlijn en planning vind je een duidelijk overzicht van wat jij als ondernemer kunt verwachten in de voorbereiding op de competitie, tijdens de competitie zelf en in de aanloop naar het Fitrace-event in november.

We zorgen ervoor dat je voortdurend op de hoogte blijft en bieden de nodige materialen en ondersteuning, zodat de competitie in jouw club een groot succes wordt.

Omdat het een pilot is, leren we graag van de praktijkervaringen en gebruiken we jullie feedback en die van onze partners om het concept verder te verbeteren en te optimaliseren.



AANMELDEN COMPETITIE

Als lid van NL Actief en de NLFB kun jij de competitie kosteloos uitrollen in jouw club.

Voor clubs die niet zijn verbonden aan NL Actief of de NLFB, geldt een jaarlijkse bijdrage van € 1.950 (exclusief btw) voor het clublidmaatschap.

Clubs die deel willen nemen aan de competitie moeten zich hiervoor aanmelden bij de NLFB.

Wil je meer lezen over het clublidmaatschap en je club aanmelden voor de competitie?
Klik hier.

A black and white photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a sports top, rowing a boat. She is looking down at the oar with a focused expression.

**MELD JE CLUB
AAN VOOR DE
COMPETITIE**

Om deel te nemen aan de competitie, is het verplicht voor de sporter om lid te zijn van de NLFB.

Voor sporters die actief zijn bij een NL Actief aangesloten club of geregistreerd staan in het FITNED.NL-register, bedraagt het lidmaatschap slechts € 12,50 per jaar.

Voor sporters zonder verbinding met een NL Actief club, bedraagt het lidmaatschap € 60 per jaar.
Wil je meer lezen over het lidmaatschap voor sporters?
Klik hier.



AMBASSADEURSCHAP

Als ondernemer ben jij de sleutel tot het succes van de competitie en de toekomst van de Fitracesport. Jij bent de belangrijkste schakel tussen de bond en de sporter. Jouw enthousiasme kan het verschil maken en ervoor zorgen dat jouw leden zich aansluiten bij de NLFB.

Met jouw steun kunnen we de competitiesport en de NLFB laten groeien, wat ons in staat stelt om samen een grotere impact te maken. Hoe meer sporters lid zijn van de NLFB, hoe sterker we staan.

We vragen je om samen met ons te bouwen aan een krachtige en succesvolle toekomst voor de Fitracesport door het promoten van het NLFB-lidmaatschap onder jouw leden. Je kunt hiervoor de eerder ontvangen promotietoolkit gebruiken.

PROMOOT DE NLFB IN JOUW CLUB!

Fitnessclubs die zich aanmelden (of hebben aangemeld) als clublid van de NLFB ontvangen een promotiekit, vol met communicatiematerialen om zowel huidige leden als nieuwe leden te inspireren en te motiveren om lid te worden van de NLFB.

De promotiekit bevat een counter display voor op de balie of trainersdesk, posters en flyers.



Met deze toolkit kun je de voordelen van het NLFB-lidmaatschap onder de aandacht brengen en jouw leden aanmoedigen lid te worden van de NLFB en mee te doen aan de competitie.

Mocht je de promotiekit niet hebben ontvangen of extra promotiemateriaal nodig hebben, neem dan contact met ons op via info@NLFB.NL.



**BEWEEEG JE
GRENZEN**



CONTACT

We staan klaar om je te helpen.
Heb je vragen of opmerkingen?
Neem dan gerust contact met ons op.

085-0439600
info@nlfb.nl
Papendallaan 51
6816 VD Arnhem

Wil je op de hoogte blijven van ons laatste nieuws
en onze aanbiedingen?

Meld je aan voor onze nieuwsbrief!

www.fitnessbond.nl