



**WandelTrainersDag 8 april**

**Ronde 2 - nr. 17 / Ronde 3 – nr. 34**

**Meer variatie en differentiatie  
in de training** Ellen Abbringh

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

Omdat het belangrijk is dat een trainer in staat wordt geacht verschillende soorten niveaus wandelaars te begeleiden die op hetzelfde moment in dezelfde groep trainen, zonder dat de snellere wandelaar wordt onder belast of de langzamere wandelaar wordt overbelast

# Doelstelling van workshop?

De wandeltrainer vaardigheden bijbrengen die er toe leiden dat zij/hij alle niveaus wandelaars in één groep kan begeleiden

# Inhoud / opbouw workshop

Kennismaking met praktische oefenstof waarbij de inhoud van de doelstelling wordt behaald. E.e.a. door dit zelf te ervaren tijdens de workshop.

# Lesstof uitgewerkt

Piramideloop A

Piramideloop B

Omgekeerde piramideloop  
(fluit)signaalloop

Getallenloop 1

Getallenloop 2

Duoloop 1

Duoloop 2

Duoloop 2

Duo circuitloop

Spinnewebloop  
Prognoseloop  
Heen en terugloop, variatie 1, 2 of 3  
dobbelsesteenloop

Reguliere intervalvormen met minuten  
Intervals met minuten, met herstelwisseling  
Intervals met afstand en afgeronde rust  
(zie separate bijlage voor uitgebreide  
toelichting van alle vormen)