



Bootcamp voor de slimme wandelaar

Door **Nathan van Dompeler**

Ronde 2 – nr. 18 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Nathan van Dompeler is al zijn hele leven actief bezig met verschillende vormen van krachttraining waarbij hij zich focust op calisthenics, een sport waarbij je alleen gebruik maakt van je eigen lichaamsgewicht. Op dit moment is hij druk aan de slag met het opzetten van het “Calisthenics Opleidings Instituut”, een bedrijf waarmee hij trainers wil opleiden tot volwaardig Calisthenics trainer.

Gebruikmaken van krachttraining tijdens een wandeltraining staat tijdens deze workshop centraal. Er wordt uitgelegd waarom krachttraining belangrijk is, maar vooral welke oefeningen en hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden.

Door middel van krachttraining te gebruiken in je les zal de wandelaar minder snel blessures oplopen, zal hij veel vitaler blijven en het uitvoeren van krachttraining zorgt voor een leuke afwisseling tijdens de les.

De les staat niet volledig vast, er zal ruimte zijn om in te spelen op vragen die jij als wandeltrainer hebt, op deze manier wordt er getracht om de problemen die jij als trainer hebt op te kunnen lossen. Doe je mee met deze les, bedenk dan van te voren wat jij graag wilt leren.

Aan het einde van deze les zal jij als wandeltrainer een beter inzicht hebben op het gebied van kracht en hoe je dit implementeert in jouw les. Je zal weten welke basis krachtoefeningen er zijn en hoe je dit makkelijker en moeilijker kan maken voor de wandelaars.