



Loopscholing Next Level

Door **Jeroen Reintjes**

Ronde 3 – nr. 39 PRAKTIJK BUITEN (opstart met korte presentatie binnen)

Jeroen Reintjes (1 maart 1990) is voormalig middenafstand loper en behoorde op de weg tot de subtop in Nederland. Inmiddels runt hij al wat jaren zijn eigen onderneming genaamd Jeroen Reintjes Sports naast zijn parttime functie als fysiek/loop- coördinatietrainer bij FC Twente en bij st. Loopland Gelderland dat Honore Hoedt is opgestart. Reintjes kwalificaties zijn; LT3, loop- conditie trainer A, Fitness & Health Coördinator niveau 4, Trainer coach niveau 4 (CIOS). Verder heeft de Didammer na zijn opleiding aan het CIOS Arnhem de HBO studie Sport, Gezondheid en Management aan de HAN afgerond met zijn onderzoek in expertiseteam “talent”.

Het maakt niet uit op welk niveau jouw wandelaar actief zijn, verbeterpunten op technisch vlak hebben ze (bijna) allemaal. Met algemene loopscholing train je diverse technische facetten, maar hoe kun je nou concreet verbeterpunten aanpakken in dit deel van de training? 1 op 1 is hierbij het makkelijkst werken. In een groep waarbij iedere wandelaar zijn eigen trainingsdoel en verbeterpunten qua techniek heeft ga je met structuur werken. Dan zou je een thema per training kunnen toevoegen en in een reeks gaan werken. Daarin kun je je techniekdeel inrichten met gerichte vormen. Denk aan heuphoogte, grondcontact of paslengte verbeteren. Wanneer je weet wat er bij een verbeterpunt belangrijk is. Dan kun je hier oefeningen voor verzinnen. Door gebruik te maken van materiaal kun je eenvoudig een opbouw van makkelijk naar moeilijk maken. Door als trainer over dit soort dingen na te denken zal de motivatie voor jou en jouw wandelaars toenemen, want variatie aanbrengen werkt positief. Ook kun je de uitdaging aangaan om de looptechniek van deelnemers te verbeteren door hen aan elkaar te koppelen en zo de mindere goden zich laten optrekken aan de betere bewegens.

In deze workshop zullen we in groepsvorm werken, waarbij je specifiek je loopscholing leert koppelen aan technische verbeterpunten. Reintjes zal vanuit zijn eigen ervaring vertellen en tevens beeldmateriaal laten zien tijdens een korte presentatie binnen. Ook zal de workshopleider oefenvormen inbrengen waarin materiaal dient als middel voor het aanpakken van de desbetreffende verbeterpunten. Dit met het doel om jouw deelnemers te kunnen inspireren. Een praktijk sessie (met korte theoretische opstart) waarin je met veel plezier, in een groep gaat nadenken om zo bewuster te worden van mogelijkheden om jouw training leuker en gericht te maken. Ook zullen er wat eyeopeners vallen in een interactief karakter.