



WandelTrainersDag 9 april

Ronde 3 – nr. 39

Loopscholing Next Level

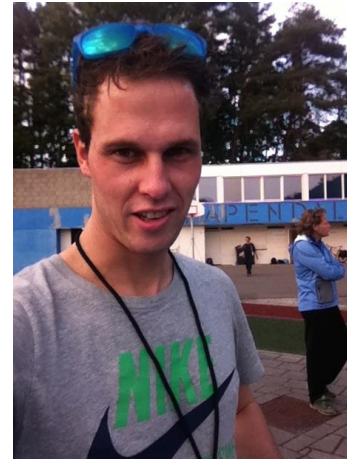
Jeroen Reintjes

kWbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Inhoud / opbouw workshop

- Even voorstellen
- De vraagstelling
- Visie en situatie
- Voordelen samen trainen
- Wat zijn de mogelijkheden en opties
- Vragen
- Praktisch deel buiten



Jeroen Reintjes

- 27 jaar
 - Didam
 - CIOS / HAN Expertiseteam Talent
 - Voormalig atleet
-
- ZZP-er
 - Personal Trainingen, loopanalyses, loopcursussen, bijscholingssessies
 - FC Twente
 - Loopgroepen als Loopland Gelderland



Waarom deze workshop?

- Wetenschappelijk onderzoek zegt...
- Werk van makkelijk naar moeilijk
- Werk per verbeterpunt
- Videoanalyse = spiegel

Looptechniek stelling

- Stelling: Moet je iemands looptechniek willen veranderen?
- *Wat is jouw mening?*
- *Wat kun je (wel) doen?*

Doelstelling van workshop?

- Bijscholing en inspireren over looptechniek

Visie en situatie

- Wetenschappelijk onderzoek zegt...
- Werk van makkelijk naar moeilijk
- Werk per verbeterpunt
- Videoanalyse = spiegel

Niveau verschil



Lesstof uitgewerkt

In de praktijk gaan jullie ervaren hoe je oefenstof gericht kunt koppelen aan het verbeteren van looptechniek.

Daarnaast gaan jullie zelf vormen bedenken voor 1 technisch facet!

Vragen

- Zijn er nog vragen voordat we in de praktijk aan de slag gaan?