

Trainen voor de cross

Door Gert-Jan Wassink

Soort Praktijk - buiten

Doelgroep Trainers van Junioren en Senioren

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Elke middellange afstandsloper heeft baat bij crossen. Waarom? Simpel gezegd omdat het bijna alle trainbare eigenschappen bevat die nodig zijn om met plezier en blessurevrij te kunnen hardlopen. De cross heeft veel elementen die ervoor zorgen dat lopers uitgedaagd worden om uit hun comfortzone te stappen.

Daarnaast zorgt het ervoor dat je optimaal gebruik maakt van de omgeving en je dus altijd een crosstraining naar smaak kunt aanbieden. Leuk, uitdagend maar zeker dus supernuttig!

In deze workshop leer je als trainer cross-training in te zetten als middel naar succes, blessurevrij sporten en specifieke kracht.

Over Gert-Jan

Atleet, trainer en ondernemer. Gert-Jan heeft een passie voor hardlopen en alles wat ermee te maken heeft. Hij weet iedereen te enthousiasmeren en mee te krijgen met zijn energie. Alleen al door met hem te praten over hardlopen krijg je direct zin om een rondje te rennen met de bruikbare tips die hij geeft.

Als professioneel sporter heeft hij zelf veel ervaring met hardlopen. Iedereen kan verantwoord hardlopen. Hij probeert voor iedereen zijn of haar trainingssituatie te verbeteren. Als gediplomeerd talentcoach geeft hij training aan verschillende leeftijden en met verschillende doelstellingen. Leuk om te weten van Gert-Jan, na zijn trainingen gaat hij altijd met de kat op de bank even bijkomen, wie zal als eerste in slaap vallen.

