

Dynamische warming-up voor U14 & U16 atleten

Door	Hugo Veenker		
Soort	Praktijk binnen		
Doelgroep	Trainers van U14 & U16-atleten		
Niveau	2 / 3		
Ronde 1	✓	Ronde 2	✗
		Ronde 3	✗

Inhoud

U14 & U16 atleten zijn een prachtige groep om te mogen trainen en uitdagen. In deze praktische workshop laat ik je zien en beleven hoe je dat in de warming-up voor MILA atleten kunt doen. De accenten liggen op beleven, uitdagen, PLEZIER en differentiëren.

In de workshop laat ik jullie veel doen en zelf ervaren.

Over Hugo

Hugo Veenker, geboren 10 januari 1958. Al 51 jaar actief in de atletiek! Oud intensive care neonatologie verpleegkundige (daarvan nu met vervroegd pensioen). Eigenaar van een Sport- & Loopadviesbureau en oprichter van een loopgroep op diverse locaties in en rond Dokkum. Atletiektrainer (oude) niveau 5, training gevend aan atleten van diverse verenigingen in het noorden. Oud stafmedewerker en Loop-/coördinatie-trainer bij de jeugdopleiding bij sc Cambuur. Actief in met name de begeleiding van regionale en nationale topatleten (Polshoog, MILA en marathon) en atleten met een missie. Opleider Atletiekunie niveau 2, 3 en 4. ASM instructeur Advanced.



De uitdaging is om theorie te integreren in praktijk vanuit de visie van het holisme en te komen tot optimale prestaties. Denkend vanuit de atleet én de trainers! Uitdaging zoeken en die aangaan zijn mijn doelen. Niets is moeilijk, alles is een uitdaging!