

Horden: mobiliteit en techniek

Door Jesper Arts

Soort Praktijk Buiten

Doelgroep Trainers van pupillen en U14 & U16 atleten

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Tijdens deze workshop neem ik jullie mee in een grote variëteit aan oefenvormen ter bevordering van de mobiliteit en lenigheid die benodigd is voor het hordelopen. Daarnaast gaan we aan de slag met specifieke horde drills ter verbetering van de (basis)techniek van het hordelopen die voor iedere coach toepasbaar zijn.

Deze workshop wordt in ronde 2 en 3 aangeboden voor trainers U18 & U20 atleten en senioren.

Over Jesper

Viervoudig Nederlands Kampioen 400m horden en officieus Nederlands recordhouder 400m horden indoor. Momenteel actief als coach van Running Team Brabant.

