

Hoe begin ik met trainen als meerkamper?

Door Mark de Rond

Soort Theorie

Doelgroep Trainers van U18 & U20 atleten

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Zoveel om te doen en om te ontdekken binnen zowel de zeven- als tienkamp, maar waar moet je beginnen? Samen gaan we op zoek naar het begin van het trainen voor een volwaardige zeven- en tienkamp. Wat zijn de basics om een goede brede basis te leggen?

Over Mark

Ik ben sinds 2018 actief als coach, ondertussen geef ik training voor AV Sprint, Deltalent en ATR. In 2023 ben ik voor het eerst meegegaan naar een internationaal toernooi (EK U20) en ben ik actief als coach binnen het NT programma van de Atletiekunie.

