



# Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



## Crossen: speels en attractief

**Door** Andrea Popkema  
**Soort** Praktijksessie  
**Doelgroep** Pupillen, Junioren  
**Niveau** 2, 3, 4  
**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Crosstrainingen zijn bij uitstek geschikt om op een speelse manier te werken aan uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie. Bij de workshop cross krijg je hiervoor handvatten aangereikt en wordt ook aanspraak gedaan op je eigen creativiteit!

### Over Andrea

Andrea is tweevoudig Olympiër en meervoudig Nederlands kampioen (2\*cross). Ze heeft een passie voor sport en bewegen en is beter bekend als Andrea Deelstra. Andrea is opgeleid aan de ALO-Groningen en werkzaam (geweest) in het basisonderwijs, HBO en MBO. Momenteel is ze jeugdathletiektrainer en vervult ze de taak van verenigingsmanager (AV Dwingeloo en AV NOP) en is ze personaltrainer en trainer/coach bij Hardloopbegeleidingopmaat.

