



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Kill the Hill, heuveltraining

Door Gert-Jan Wassink

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Een heuveltraining is een superleuke en effectieve trainingsmanier die in een goed en gevarieerd trainingsschema past. Naast het feit dat je deze training op allerlei verschillende manieren kunt toepassen, draagt het bij aan specifieke kracht. Het draagt bij aan ritmisch vermogen en explosiviteit, twee essentiële trainbare eigenschappen die een hardloper onder de knie moet hebben.

Leer in deze workshop hoe jij als trainer/coach je atleten optimaal training kunt geven met een goede en gevarieerde heuveltraining.

Over Gert-Jan

Gert-Jan Wassink is oprichter en hoofdcoach van Running Movements en een toonaangevende coach op het gebied van hardlopen, blessurepreventie en duurzame prestatieontwikkeling. Hij begeleidt zowel recreatieve als (sub)topatleten met een sterke focus op looptechniek, belastbaarheid en langdurige progressie.

Met een achtergrond in beweging, training en coaching combineert Gert-Jan wetenschappelijke inzichten met jarenlange praktijkervaring. Zijn aanpak is persoonlijk, data-gedreven en gericht op het optimaal laten samenwerken van lichaam en training.

