



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Allround trainer voor MiLa

Door Lars van Surksom

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

In de afgelopen jaren is het niveau van de middenlange afstand zowel nationaal als internationaal enorm gegroeid. Naast dat atleten steeds professioneler en meer trainen, zijn er ook veel ontwikkelingen op het gebied van krachttraining en snelheid. Tevens worden tijdens de steeds meer tactische races de atletische skills van een atleet belangrijker.

Als coach van een MILA atleet verschuift de focus dan ook steeds meer van een loopspecifieke aanpak naar een algehele aanpak. Hierin liggen een aantal uitdagingen. Hoe ga je junior algeheel vormen en belastbaar maken om de eisen in loopomvang, kracht en snelheid van een senior aan te kunnen? Hoe ga je deze algehele vorming inpassen binnen je trainingsprogramma en voor welke vormen kies je? En hoe ga je voor een senior deze algehele vorming onderhouden en belastbaarheid bewaken? Tijdens deze workshop zal je meegenomen worden in de opties die je hebt met daarin ook de praktische vertaalslag naar de praktijk.

Over Lars

In 2025 is Lars gestart als Talentcoach MILA bij de Atletiekunie. Daarvoor heeft hij lang gecoacht bij RTC Loopland Gelderland en veel rondgekeken bij (internationale) groepen. Hij is afgestudeerd op de master bewegingswetenschappen aan de universiteit van Groningen en heeft de Topcoach 4 opleiding van de Atletiekunie afgerond.

