



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Hordendrills, tussen afstanden en meer om nog sneller te worden.....

Door Rik Hardon
Soort Praktijksessie
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Hoe bouw ik een technische hordentraining op? Welke drills gebruik ik voor wie, bij welke gewenste technische verbetering? Welke attributen gebruik ik zoal en hoe train ik mannen en vrouwen verschillend op horden?

Ik geef mijn hordengeheimen en schemaopbouw prijs om jou te inspireren en om leuke andere oefeningen mee te kunnen geven voor je atleten. Een aantal snelle hordenatleten (NK junioren medaillewinnaars) demonstreren tijdens de workshop live de oefeningen... dus alle ingrediënten voor een inspirerende, informatieve en knallende workshop die je niet wilt missen ;-)

Over Rik

Hoofdcoach bij het RTC Atletiek Oost met een voorliefde voor hordenlopen. Tevens sprintcoach bij FC Twente en 1:1 werkend met een aantal internationale topatleten. Regelmatig deel ik online ins & outs rond het hordenlopen zoals op mijn TikTok miljoenen x bekeken. Atletiekunie trainer-USATF Level 2 Coach- Altis Hurdles & Sprint Coach-NOC*NSF Elite Leergang Effectief Leren

