



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Accellereren kun je leren, maar hoe dan?

Door Rutger Postma

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Laag blijven of groeien? Frequentie of paslengte? Shuffle versus jumpstart? Haasten of geduld? Je eerste passen zijn bepalend voor je topsnelheid, maar wat is bepalend voor de kwaliteit van die eerste passen? Duik mee in de wereld van scheenbenen, triple extension, heel recovery, toe drags, ankle stiffness en athletic posture.

Over Rutger

Rutger Postma (28) is de coach van performance-groep Uspeed bij Utrecht Atletiek, waar hij meerdere nationale medaillewinnaars (heeft) begeleid(t). Tevens is hij werkzaam als hoofdtrainer bij AV Atverni, performance trainer bij hockeyclub SCHC en freelance S&C en movement coach. Hij is bovenmatig geïnteresseerd in snelheid, explosiviteit en mobiliteit.

