



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Mythbusting, een praktische kijk op sprinten op topsnelheid

Door Rutger Postma

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

“This drill will make you run 1 sec faster”. Open Youtube of Instagram en je wordt overstelpt met adviezen en oefeningen die je beloven binnen een paar weken de wereldtop te bestormen. Maken al die drills je echt sneller? Hoe train je sprinttechniek eigenlijk effectief? Waar moet je op focussen en wat is verspilde energie?

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.

