



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Kracht en blessurepreventie

Door Sam Kranse

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

In deze workshop gaan we dieper in op het inzetten van krachttraining in de periodisering van je atleet. Hoe kunnen we krachttraining gebruiken om een atleet niet alleen vooruit te helpen op het gebied van performance, maar vooral ook op het gebied van belastbaarheid en blessurepreventie. Of je nou een krachtruimte tot je beschikking hebt of alleen de atletiekbaan, aan het einde van de workshop heb je voldoende materiaal om in je trainingsprogramma mee aan de slag te gaan.

Over Sam

Ik ben fysiotherapeut en bewegingswetenschapper bij Sportfysio Rotterdam. Vanuit onze praktijk werken we nauw samen met het ATR in Rotterdam en zetten wij ons naast de standaard fysiotherapiebehandeling hard in voor het stuk blessurepreventie.

