



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Haltertechniek voor atleten; krachtsporters of atleten?

Door Sebastiaan Steenberg

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Wat is het doel van een krachttraining? Welke technieken helpen dat doel te bereiken? En wat is de progressie voor de atleten? Krachttraining is een essentieel onderdeel voor optimaal presteren, maar lijkt soms een doel op zich. Hoe verschilt krachttraining voor een atleet van een gewichtheffer of powerlifter? Je gaat naar huis met een reeks voorbeelden en praktische tips, om direct toe te kunnen passen.

Over Sebastiaan

Sebastiaan Steenberg, voormalig sprinter, combineert wetenschap en sport. Als trainer Sprint en Kracht bij RTC Atletiek Oost begeleidt hij talenten met expertise in explosieve prestaties, belastbaarheid en blessurepreventie. Zijn passie: snelheid en techniek samenbrengen voor optimale ontwikkeling van atleten.

