



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Een goed begin is het halve werk: hoe vorm je een complete warming-up?

Door Sergio van der Meide

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

De warming up is meer dan alleen 'warm worden' aan het begin van de training. Naast het correct prepareren van de weefsels en systemen die we nodig hebben voor performance, kan je deze gebruiken om veelzijdig atletisch te bewegen. Een brede atletische basis, waarin een atleet beschikt over meerdere skills en bewegingsopties, beschermt ze tegen blessures en helpt het lichaam om een beter leervermogen/aanpassingsvermogen te ontwikkelen.

In deze workshop nemen we voorbeelden door van oefenvormen waarbij atleten van verschillende niveaus uitgedaagd worden. Met name gericht op de praktijk voor kleine en grote groepen, met theoretische onderbouwing.

Over Sergio

Sergio is sprint en (hoog)springcoach van PAC Rotterdam. Daarnaast is hij Fysiotherapeut en heeft hij de opleiding ALT4 afgerond en volgt hij momenteel de Topcoach 4 opleiding. Hij is op dit moment de meest succesvolle sprintcoach in de junioren categorieën en begeleidt atleten zoals Ramsey Angela, Timo Spiering, Jozuah Revierre en Jin van der Lee.

