



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Algemeen springen Meerkamp

Door Sven Jansons

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

In de workshop Algemeen springen (meerkamp) neem ik je mee in het algemeen trainen van de springonderdelen binnen de meerkamp. We doen oefeningen waarin ik het verschil laat zien tussen lage impact en hoge impact sprongen, en hoe je daar slim mee opbouwt. Daarna gaan we door een hele rits aan algemene sprongvormen (plyo's) die direct toepasbaar zijn en makkelijk aan te passen zijn aan elk niveau en leeftijd.

Over Sven

Ik ben Sven Jansons, fulltime tienkamper op Papendal. Dagelijks werk ik aan mijn eigen ontwikkeling als atleet. Naast mijn eigen sportcarrière geef ik training bij Looiland Gelderland, waar ik mijn kennis en enthousiasme graag doorgeef.



Atletiekunie