



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Algemeen werpen Meerkamp

Door Sven Jansons

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✖

Ronde 2 ✔

Ronde 3 ✖

Inhoud

In de workshop Algemeen werpen (meerkamp) neem ik je mee langs alle drie de werpnummers binnen de meerkamp. We kijken hoe je deze onderdelen algemeen kunt trainen buiten de ring of aanloop, met praktische middelen zoals medicineballen, werpballen, kegels en andere eenvoudige materialen. Je krijgt een reeks direct toepasbare oefeningen die ik zelf heb opgedaan in mijn meerkamp- en werptrainingen en die we ook wekelijks op Papendal gebruiken.

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 Loopland Gelderland, waar ik mijn kennis en enthousiasme graag doorgeef.



Atletiekunie