

Trailrunnen - technieken en gear

Door Alex Gijsbers

Soort Praktijk

Doelgroep

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Trailrunning is nog steeds booming! Maar hoe ga je om met lopers die deze manier van lopen ook willen ontdekken? Wat zijn de technieken? Wat heb je qua uitrusting nodig?

Dit betreft een praktische workshop! En is onderdeel van een reeks van drie workshops waarbij we in workshop 1 sommige technieken aanleren en laten we je zien wat je nodig hebt. In workshop 2 ga ik in hoe specifieke krachttraining toe te passen en in workshop 3 geef ik een complete training. Dus als je wil, kan je de hele dag aansluiten.

Trailschoenen zijn handig. Heb je deze niet geen probleem. Ik heb leenschoenen ter plekke die je kunt uitproberen. Veiligheid gaat immers boven alles.

Over Alex

Alex is eigenaar van Alex Gijsbers personal training en opleider in de loopsport en krachtsport. Hij opleider, personal trainer, hardlooptrainer en praktijkbegeleider. Hij is in het bezit van het diploma en certificaat Trailruntrainer basis & gevorderde (TRT1 en TRT2) en is in Nederland de enige opleider voor beide opleidingen van Hardlooptrainers Nederland. Alex is gecertificeerd Mountainguide. Verder is hij de bedenker van het concept running bootcamp. Hij heeft een grote voorliefde voor de bergen en de kou. Als ze hem missen, is hij daar vaak te vinden!

