

Trailrunnen - Krachttraining

Door Alex Gijsbers

Soort Praktijk

Niveau 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Een trailrunner gebruikt zijn bewegingsapparaat net iets anders dan een baan of wegathleteet. Dit komt door de oneffenheid van het terrein. De aandacht moet dan ook meer dan bij de baan of de weg, liggen op lenigheid, kracht en reactiviteit. In de wegathletiek kennen wij loopscholing. In het trailrunnen alleen techniektraining.

In deze workshop gaan we aan de slag met basiskrachttraining door verschillende eenvoudige oefeningen met elkaar te combineren. Na deze sessie ken je de basisprincipes zodat je in een bestaande training met bijvoorbeeld één oefening het hele lichaam aan bod kan laten komen en je je atleet in tien minuten een volledige workout geeft.

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 is 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!

