

Trailrunnen - Complete trailruntraining

Door Alex Gijsbers

Soort Praktijk

Doelgroep

Niveau 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

In ronde 1 en 2 heb je misschien al kennis gemaakt met trailruntechnieken en trailrunuitrusting en heb je geleerd hoe je op een simpele manier krachtoefeningen kunt toevoegen aan een training.

In deze workshop volg je een trailruntraining. Ik laat je een voorbeeld zien en uiteraard ervaren hoe een trailruntraining eruit kan zien. Wij gaan korte stukken klimmen en dalen en werken aan ons gehele bewegingsapparaat.

Na deze workshop ben je in staat om de verschillen te kunnen zien en toepassen in een weg- of baantraining versus een trailruntraining.

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 zou willen, 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!

