

Efficiënter lopen met paslengte, pasfrequentie en looptechniek

Door Bart van der Sande

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

In deze interactieve workshop leren trainers hoe paslengte, pasfrequentie en looptechniek samen de loopsnelheid en efficiëntie bepalen. Deelnemers ontdekken hun eigen cadans en paslengte, leren veelvoorkomende valkuilen herkennen (zoals overstriding en inefficiënte armbewegingen), en krijgen praktische tools om hun loopstijl te verbeteren.

De workshop bestaat uit:

- Korte theorie: Uitleg over de relatie snelheid – paslengte – frequentie en de rol van techniek. Het verschil in techniek tussen een marathonloper en een 800m loper.
- Metingen: Deelnemers berekenen hun eigen cadans en paslengte.
- Praktische oefeningen: Drills voor zowel paslengte (kracht, mobiliteit) als cadans, gecombineerd met technische loopvormen (skipping, hak-bil, kniehef, versnellingslopen).
- Toepassing: Tips om looptechniek structureel te integreren in de eigen training.

Doel: De deelnemers krijgen inzicht in hun persoonlijke loopstijl en leren hoe kleine aanpassingen in techniek, paslengte en cadans leiden tot meer efficiëntie, minder blessurerisico en betere prestaties.

Over Bart

Bart is atletiektrainer/ Mila-specialist. Actief als trainer bij Utrecht Atletiek, met focus op middellange afstand (vanaf 800 meter).

- Specialisatie: Looptechniek, paslengte/pasfrequentie, en trainingsopbouw op basis van lactaatmetingen en moderne methodes.
- Rol: Hoofdtrainer van de Mila-selectiegroep, met ervaring in het begeleiden van talentvolle atleten.
- Opleiding: Atletiekunie Looptrainer 4, begonnen met Topcoach opleiding
- Kernkwaliteiten: Het verbeteren van looptechniek door een combinatie van biomechanische kennis en praktische, toepasbare oefeningen. En maatwerk in schema's en loopprogramma's die aansluiten op de behoeften van de atleet.



