

Looptechniek in de warming-up

Door Danaïd Prinsen

Soort Praktijk

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

We gaan aan de slag met looptechniek. In de warming-up is veel mogelijk om én warm te worden én met techniek aan de slag te gaan. Een leuke workshop waar je met veel nieuwe oefenvormen en inspiratie naar huis gaat.

Zie ik je daar?

Over Danaïd

Mijn naam is Danaïd Prinsen, meervoudig Nederlands kampioen op de 800 meter. Ik vind het fantastisch om mensen beter te laten bewegen en efficiënter te laten bewegen om zo meer uit zichzelf te halen. Tijdens de workshop gaan we lekker bewegen, voelen en meedoen om zo ook het beste voorbeeld te geven.

