

Krachttraining voor hardlopers, bijna niks nodig!

Door Dennis Veenker
Soort Praktijk
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Krachttraining, een interessant onderwerp voor hardlopen. Echter, is het het in mijn ogen erg belangrijk en kan het effectief zijn. Het versterken van pezen en spieren zijn essentieel voor het verbeteren van een prestatie of het plezier in hardlopen te behouden, op welk niveau dan ook.

Krachttraining? Een gym? Enorm gespierde benen of armen? Dat hoeft helemaal niet. In deze workshop ga ik verschillende vormen van krachttraining met jullie doornemen, zónder al te veel materiaal.

Zie ik jullie op 8 november?

Over Dennis

Mijn naam is Dennis Veenker, 33 jaar en woonachtig in Heerenveen. Al mijn hele leven topsporter in hart en nieren. Na de Olympische 4-mans van 2022, heb ik mij volledig gestort op het beter maken van andere sporters van alle niveaus. In mijn ogen kan iedereen groeien in wat hij/zij doet!

