

Ontwikkel je eigen methodiek als hardloopcoach

Door Gert-Jan Wassink

Soort Theorie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Wil jij als hardloopcoach jouw trainingen naar een hoger niveau tillen zonder dat dit je extra tijd of energie kost? In deze interactieve workshop ontdek je hoe je de belangrijkste trainbare eigenschappen van je atleten kunt herkennen en gericht ontwikkelen. Niet door eindeloos theorie te stapelen, maar door een duidelijke en werkbare methodiek die direct toepasbaar is in de praktijk.

Je leert hoe je vanuit een heldere structuur jouw eigen aanpak kunt creëren: een methodiek die bij jou past en waarmee je jouw atleten maximaal kunt ondersteunen. Met praktische tips en eenvoudige tools krijg je grip op het trainingsproces, zodat je trainingen effectiever en doelgerichter worden.

De focus ligt op begrijpelijke taal en concrete oefenstof: wat je morgen al kunt toepassen in je eigen trainingssituatie. Theorie vormt de basis, maar we vertalen die samen naar heldere stappen en direct inzetbare voorbeelden.

Kortom: een inspirerende sessie voor elke coach die zijn coaching wil versterken en zich wil onderscheiden met een eigen, persoonlijke methodiek. Doe mee en zet vandaag de eerste stap naar professioneler, makkelijker én leuker coachen!

Over Gert-Jan

Atleet, trainer en ondernemer. Ik ben Gert-Jan Wassink en heb een passie voor hardlopen en alles wat ermee te maken heeft. Ik probeer altijd iedereen te enthousiasmeren en mee te krijgen met mijn energie. Als ex-professioneel sporter heb ik zelf veel ervaring met hardlopen. Iedereen kan verantwoord hardlopen. Ik probeer voor iedereen zijn of haar trainingssituatie te verbeteren. Als gediplomeerd talentcoach geef ik training aan verschillende leeftijden en met verschillende doelstellingen. Naast hoofdtrainer van Running Movements ben ik hoofdtrainer bij het RT Sprint Breda, bij hardloopvereniging de Loper en begeleid ik jonge topsporters op weg naar succes!

