

Core and more

Door Hans van Drunen

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Tijdens deze workshop komen onderstaande punten aan bod:

- Waarom is core bij belangrijk bij hardlopen?
- Hoe train je core tijdens jouw training?
- Hoe leg je relatie tussen oefeningen en hardlopen?
- Verklein daarmee de kans op blessures.....

Over Hans

Gedreven wedstrijdtrainer en coach bij Altis Masters en selectiegroep MILA U14-U18 bij Helmondse atletiekvereniging. Atleten staan centraal en worden gericht begeleid en bijgestuurd o.b.v. actuele data.

Daarnaast ben ik bijzonder veel bezig gerichte oefeningen die aan het verbeteren van een betere loophouding bijdragen. Ik ben opgeleid als trainer niveau 3-4 en ben dit jaar gestart met topcoach 5.

