



Periodisering voor de marathon

Door Has Kesra

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3,4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

De marathon is traditioneel het domein van de diesels onder de lopers, maar steeds vaker staat hij ook op de bucketlist van de onervaren loper. Hoe kun je als trainer beide groepen goed begeleiden? In deze workshop bespreken we hoe je een globale periodisatie kunt opbouwen en deze vervolgens kunt verfijnen voor verschillende doelgroepen. We gaan in op de rol van herstelweken, de balans tussen belasting en herstel, en hoe je rekening houdt met de combinatie van sport, werk of studie, sociaal leven en familie. Deelnemers krijgen praktische handvatten mee om een basis-marathonschema op te stellen en dit slim uit te breiden naar een compleet jaarplan.

Over Has

Volgt nog