

Fartlek, maar dan net even iets anders

Door Hugo Veenker

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

In deze Fartlek workshop neem ik je mee in de wereld van het spelen met tempo's en het genieten van persoonlijke uitdagingen tijdens elke training. Met name een passende en optimale coördinatie en inzicht wordt gevraagd in deze bijscholing, mede gericht op blessurepreventie.

Let op deze workshop is net even anders dan in voorgaande jaren: deze keer veel vormen van Fartlek in de vrije natuur en minder oefenstof in de warming-up (eventueel alleen met gebruikmaking van tennisballen).

Je krijgt tools aangeboden die je mee kunt nemen in de begeleiding en training van je eigen loopgroep of individuele atleet, wanneer je een fartlektraining op het (wekelijks) programma hebt staan. Laat je verrassen en vooral ook inspireren en ontdek de wondere trainingswereld van Fartlek !!

Vergeet niet, naast een dosis plezier en enthousiasme een droog T-shirt en handdoek mee te nemen !

Over Hugo

Hugo Veenker, geboren 10 januari 1958. Al 54 jaar actief in de atletiek! Oud intensive care neonatologie verpleegkundige (daarvan nu met vervroegd pensioen). Eigenaar van een Sport- & Loopadviesbureau en oprichter van een loopgroep op diverse locaties in en rond Dokkum. Atletiektrainer (oude) niveau 5, traininggevend aan atleten van diverse atletiekclubs in het noorden. Actief in met name de begeleiding van regionale en nationale topatleten, "puber" atleten in de atletiek en polshoog. Opleider Atletiekunie niveau 3 en 4.



De uitdaging is om theorie te integreren in praktijk vanuit de visie van het holisme en te komen tot optimale prestaties. Denkend vanuit de atleet én de trainers! Uitdaging zoeken en die aangaan zijn mijn doelen. Niets is moeilijk, alles is een uitdaging!