

De aanpak van Jill Holterman richting (top)prestaties

Door Jill Holterman

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

Tijdens deze exclusieve workshop voor hardlooptrainers geeft olympisch marathonloopster Jill Holterman een kijkje in haar professionele aanpak richting topprestaties. Zij deelt waardevolle inzichten over het gebruik van hulpmiddelen zoals compressiesokken – een vast onderdeel van haar trainings- en herstelroutine vanwege hun bewezen bijdrage aan een verbeterde doorbloeding, minder spiertrillingen en sneller herstel. Daarnaast gaat Jill in op haar voedingsstrategie, opbouw van trainingsschema's, blessurepreventie en mentale weerbaarheid. Deze sessie biedt praktische handvatten en inspirerende ervaringen die direct toepasbaar zijn in de begeleiding van (wedstrijd)lopers.

Over Jill

Jill Holterman (1991) is een Nederlandse hardloopster die zich met name richt op de langere afstanden. Op haar twaalfde werd ze lid van AV Zaanland in Zaandam. Al snel bleek dat ze weinig talent en plezier had in de technische onderdelen. Jill wilde vooral heel graag hardlopen. Op haar vijftiende mocht ze aansluiten bij de groep van haar eerste hardlooptrainer Jan Eising. Toen Jan als trainer stopte heeft ze anderhalf jaar bij Louis Dam getraind en daarna de overstap gemaakt naar hardloperscollectief Team Distance Runners in Castricum. Na zeven jaar besloot ze begin 2017 het roer om te gooien en te gaan samenwerken met Gerard van Lent. Samen hebben ze mooie dingen bereikt, met als hoogtepunten de Olympische Spelen in Tokio en de EK in München. Met hem werkt Jill hard om elke dag een betere atlete te worden.

