

Optimaal training geven aan ouder wordende lopers

Door Louise Cornelis

Soort Theorie

Doelgroep

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

In je groep heb je hardlopers (m/v) voor wie sport hun lust en leven is. Maar als de jaren gaan tellen en ze minder presteren, vermindert ook hun plezier in het lopen. Ze doen uitspraken als 'als ik geen PR meer kan lopen, stop ik ermee', 'ik kan het op mijn leeftijd maar beter wat rustiger aan gaan doen', 'niks aan te doen, die pijntjes, want de ouderdom komt nou eenmaal met gebreken' of 'boven de 50 moet je gewoon niet meer zoveel willen'. Herkenbaar?

Deze manier van praten staat optimaal blijven hardlopen in de weg. In deze workshop gaan we eerst na hoe dat zit. Daarna bespreken we hoe je het beste kunt reageren op zulke opmerkingen. Zo levert de workshop je nieuwe inzichten op over veroudering en concrete handvatten voor wat je in je trainingen kunt zeggen. Zodat ouder wordende lopers lekker blijven lopen en presteren!

Over Louise

Louise Cornelis (58) is hardlooptrainer, triatleet en trainingsbegeleider voor duursporters. Ze richt zich vooral op sporters van middelbare leeftijd. Daarnaast is ze communicatiespecialist. Vorig jaar verscheen van haar het boek *Optimaal blijven sporten voor 45+ers*, een hoopvol en realistisch boek waar hardlopers zich in zullen herkennen.

