



Zin en onzin over hardlopen in de overgang

Door Louise Cornelis

Soort Theorie

Doelgroep

Niveau 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

De meeste loopsters gaan ergens tussen de 45 en 55 jaar door een fase waarin het allemaal niet zo lekker gaat: de overgang kan een flinke impact hebben. Als zij dan op zoek gaan naar informatie, vinden ze strijdige adviezen. Zo zou sporten sowieso slecht zijn en als je het toch doet, moet het HIIT zijn, of krachttraining, of alleen rustige duurlopen van maximaal een uur. Wat moet je daarmee, helemaal als – bijvoorbeeld – marathons of lange trails je lust en je leven zijn?

Deze workshop is erop gericht om als trainer je loopsters te helpen zin en onzin van elkaar te onderscheiden, zodat zij optimaal blijven hardlopen in deze levensfase. Daarvoor is het handig om te weten wat de invloed van de overgang kan zijn, maar nog belangrijker is dat je kiest voor een individuele aanpak. De workshop zal daarom een casus bevatten: een loopster van 51 die baalt omdat ze 'het gaspedaal niet meer kan vinden' gepersonaliseerd advies geven.

Over Louise

Louise Cornelis (58) is hardlooptrainer, triatleet en trainingsbegeleider voor duursporters. Vorig jaar verscheen van haar *Optimaal blijven sporten voor 45+ers*, een herkenbaar, hoopvol en realistisch boek. Voor dat boek verdiepte ze zich onder andere in sporten in de overgang – waar ze zelf natuurlijk ook ervaringsdeskundige in is!

