

## Sprinttechniek - als onderdeel van trainingsprogramma voor MILA/ lange afstanden

**Door** Patrick Meskes

**Soort** Praktijk

**Doelgroep** Junioren, Senioren

**Niveau** 2, 3, 4

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✓

### Inhoud

Sprinttechniek is niet alleen voor sprinters! Ook midden- en langeafstandslopers profiteren van een sterke en efficiënte loopstijl. In deze clinic ontdek je hoe specifieke sprinttechnieken kunnen bijdragen aan meer kracht, explosiviteit en een betere loopefficiëntie, waardoor atleten sneller leren lopen.

We nemen je mee in de basisprincipes van sprinten en laten zien hoe je deze elementen vertaalt naar het trainingsprogramma voor MILA- en langeafstandslopers. Denk aan aandacht voor houding, paslengte, ritme en coördinatie, maar ook aan praktische oefenvormen die je direct kunt inzetten op de baan of in de training.

De clinic is interactief en praktijkgericht: je ervaart zelf hoe sprintprikkel het verschil maken in techniek en rendement. Daarnaast krijg je concrete tips om deze methodiek verantwoord en effectief in te passen in je eigen trainingsaanpak.

Kortom: een inspirerende sessie die jouw toolbox als looptrainer verrijkt en je helpt je atleten naar een hoger niveau te tillen.

### Over Patrick

Mijn naam is Patrick Meskes, ik ben Talentcoach Para atletiek bij de Atletiekunie. Daarnaast ben ik ook sprintcoach bij AV Altis, waar ik talentvolle atleten begeleid richting Nationale en Internationale kampioenschappen!

