



Praktische trainingsvormen vanuit de fysiologie

Door Pieter Dirks Riedstra

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Of je nu enthousiaste recreatieve lopers of competitieve wedstrijdathleten coacht, je wil ze allebei optimaal begeleiden naar hun doelen en piekmomenten. Door inzicht te krijgen in de fysiologische kenmerken van het specifieke onderdeel en te kijken naar de adaptaties van het lichaam, kun je een trainingsprogramma optimaal vormgeven. Zelfs met beperkte middelen kun je verantwoord verschillende trainingsvormen plannen over een bepaalde periode. Als coach heb je niet overal controle over, maar het initiëren en uitdenken van de training is iets binnen de eigen invloedssfeer.

In deze workshop neem ik je mee in het praktisch opzetten van trainingsvormen vanuit een fysiologisch perspectief. De workshop focust zich voornamelijk op de middenlange afstand (800 tm 10km).

Over Pieter Dirk

Pieter-Dirk Riedstra (48) is sinds 2015 actief als atletiektrainer en rondde in 2020 de opleiding Topcoach af. Hij heeft een lange achtergrond als atleet en begeleidt lopers op alle afstanden, van 800 meter tot en met de marathon. Sinds kort is hij ook opleider bij de Atletiekunie en heeft hij afgelopen jaar hij de opleiding Trainersopleidingen niveau 4 verzorgt. Zijn passie is het ondersteunen van sporters bij het bereiken van hun maximale prestatie, in combinatie met een drukke baan en gezinsleven.

