

Coördinatie en krachttraining voor hardlopers

Door Roel van Opdorp
Soort Praktijk
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Dat fysieke training tegenwoordig niet meer weg te denken is uit het trainingsschema van atleten is door de jaren heen wel duidelijk geworden. Niet alleen ter preventie van blessures, maar ook om het prestatievermogen van een loper te verbeteren is fysieke training belangrijk.

De standaard krachtoefeningen zijn bij de meeste trainers wel bekend, maar welke oefeningen kan je nou nog meer doen om een loper sterker en belastbaarder te maken (en daardoor harder te laten lopen!).

In deze workshop besteden we aandacht aan hardloopspecifieke krachtoefeningen voor de gevorderde loper waarbij diverse vormen van fysieke training aan bod komen. Te denken valt aan stabiliteitstraining, krachttraining en plyometrie!

Over Roel

Roel van Opdorp (38) is werkzaam als fysio- en manueel therapeut voor de Atletiekunie waarbij hij atleten van TeamNL begeleidt tijdens trainingstages en toernooien. Naast zijn werkzaamheden bij de Atletiekunie is Roel werkzaam bij SportFysioLeiden in Leiden waar hij sporters van recreatief tot Olympisch niveau begeleidt bij preventie en herstel van blessures. Met een achtergrond als sub-topatleet op de 800/1500m bundelt hij sportspecifieke kennis met vakinhoudelijke expertise bij behandeling van hardloopblessures.

