



Hordestappen voor afwisseling en energie in de training

Door Sven Jansons

Soort Praktijk

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Een warming-up hoeft helemaal niet standaard te zijn. Met hordes en een paar simpele variaties kun je mobiliteit, ritme en coördinatie op een leuke én nuttige manier trainen. In deze sessie laat ik (Sven Jansons, tienkamper op Papendal) zien hoe hordestappen zorgen voor afwisseling en energie aan het begin van de training.

We gaan aan de slag met korte, praktische oefeningen die makkelijk aan te passen zijn aan het niveau van je groep. Door te spelen met tempo, afstand en hoogte ontdek je hoe snel een oefening een ander accent krijgt.

Handige ideeën dus voor iedere trainer die zijn warming-up wat meer variatie en kwaliteit wil meegeven en waarmee lopers met plezier aan de start verschijnen.

Over Sven

Ik ben Sven Jansons, fulltime tienkamper op Papendal. Met passie werk ik dagelijks aan mijn ontwikkeling als atleet. Naast mijn eigen sportcarrière geef ik training bij Loopland Gelderland, waar ik mijn kennis en enthousiasme graag doorgeef.

