

Intervaltraining; een belangrijk onderdeel van je wandeltraining

Door Bruno Huber

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

In deze workshop ga ik een aantal intervaltrainingsmethoden voor de beginnende en gevorderde wandelgroep aanbieden als aanvulling en/of ondersteuning tijdens de wandeltraining.

Zonder alle wandeltrainingen over één kam te scheren, blijkt vaak dat veel wandeltrainingen zijn gebaseerd op een leuk en gezellig samenzijn, waarbij de wandeltrainer snel tevreden is met het feit dat 'zijn' groep een uur bewogen heeft.

Afhankelijk van de groep kan dit al een hele nobele doelstelling zijn, maar ik ben van mening dat de wandeltrainer meer te bieden heeft.

Deze workshop is vooral een praktijkgerichte workshop waarin veel zelf gedaan wordt. De nadruk ligt op verschillende vormen van intervaltraining: interval-kracht, interval-duur, extensieve en intensieve interval, zoals bijvoorbeeld Japanese Walking. Tijdens de workshop zal kort worden ingegaan op een stukje theoretische achtergrond, maar doen staat centraal!

Deze workshop is zowel geschikt voor Sportief Wandelen als voor Nordic Walking, dus iedereen is welkom.

Wil je meer bereiken met je wandelgroep? Wil je met de groep sneller of langer wandelt, of een combinatie van beide? Dan biedt deze workshop wat tips en trucs.

Over Bruno

Bruno Huber is van oorsprong Docent Lichamelijke Opvoeding, nu actief als Docent Integrale Beroeps Training bij de Landelijke Politie en docent Wandelbegeleider 1, Wandeltrainer 2 en Wandeltrainer 3.

Door zijn passie voor sport en zijn gedrevenheid om zichzelf te verbeteren is hij in de materie gedoken die fysiologie heet. Uit de ervaringen die hij heeft opgedaan in zijn eigen trainingen heeft hij een vertaling gemaakt naar verschillende facetten van het bewegen en een specifieke vertaling naar de wandelsport.



