

## Wandeltraining met niveauverschillen

**Door** Mette van der Ven

**Thema** Trainen & Techniek

**Soort** Praktijk

**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Vaak bestaat een wandelgroep uit deelnemers die verschillen in conditieniveau. Om alle deelnemers een optimale training te geven, is het belangrijk om een training aan te bieden waarbij eenieder op zijn/haar niveau wordt uitgedaagd.

In deze workshop worden (speelse) oefenvormen gedemonstreerd die recht doen aan het niveau van alle deelnemers. Zowel de snelle als de minder snelle deelnemer komt aan zijn/haar trekken en met een lach op het gezicht!

### Over Mette

Mette van der Ven is docent lichamelijke opvoeding en loop- en conditietrainer bij SV KennemerRand, opleider bij de Atletiekunie en KWbN.

Haar expertise ligt op het gebied van techniek en training, variatie in oefenvormen en lifestyle coaching. Mette verzorgt diverse bijscholingen op hardloop-, wandel- en Nordic Walking- gebied, waarbij zij haar brede kennis en ervaring deelt.

