



Wandel Bootcamp light

Door **Jan Tonneman**

Ronde 3 – nr. 33 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

*Bijter (**Jan Tonneman**) is na drie zussen geboren in het laatste “Babyboomers jaar”. Na een sportieve jeugd en een saai kantoorleven op 25 jarige leeftijd via de Moeder Mavo naar het CIOS Overveen gegaan, om zich daarna in een avontuurlijke periode te storten (Ardennes Adventures in Luxemburg). In 1998 gestart met Sportief Wandelen wat nu Wandel Bootcamp heet. Alles in overeenkomst met de laatste aanbevelingen van de gezondheidsraad.*

Wandel Bootcamp light

Wandel-Bootcamp voor de 55 Plusser. In een training Wandel Bootcamp wordt als basisactiviteit sportief wandelen verruild voor hardlopen. Tijdens de actieve pauzes worden specifieke spierversterkende oefeningen aangeboden. Wandel Bootcamp vindt altijd plaats in de buitenlucht (verhoogd de weerstand) en omdat het afwisselende wandeltempo hoog ligt, train je het algemeen uithoudingsvermogen op de grens van de mogelijkheden van de 55 plusser. De spierversterkende oefeningen zorgen voor lokale training. Dit alles bij elkaar genomen zorgt Wandel Bootcamp ervoor, dat de training naadloos aansluit op het laatste advies van de gezondheidsraad.

Het verschil

Het verschil tussen de Wandel Bootcamp Light en de Wandel Bootcamp Medium ligt in de belastbaarheid van de deelnemers. De oefenstof en het wandeltempo (belasting) is aangepast op de deelnemers (55 plusser). Dit wil niet zeggen dat er geen zweetdruppeltje valt. Integendeel, ook voor deze doelgroep wordt er getraind tegen de bovengrens. In de praktijk komt het erop neer, dat er korter wordt herhaald bij de spierversterkende oefeningen, minder series en een lagere actieve herstelpauze wordt gehanteerd.

Onderweg

Tijdens deze trainingen wordt er géén fitnessapparatuur gebruikt, maar wordt gebruik gemaakt van wat de natuur en de stad onderweg te bieden heeft. Op de route worden oefeningen gepland op banken, hekken en brugleuningen, maar ook muurtjes en trottoirbanden worden gebruikt. Het meenemen van Dynaband (licht materiaal) kan de training completer maken.

Vakvisie

Toch zal de vakvisie van iedere trainer invloed hebben op de inhoud van de training. Oefeningen met het accent op coördinatie, lenigheid, snelheid, maar ook met aspecten van Mindfull, Cognitieve Fitness, wandelen voor de gezondheid en Barefoot kunnen moeiteloos worden ingevoegd zonder de basis te ondermijnen.

licentie punten trainers

Ben je reeds in het bezit van een door de KWBN erkende licentie? Indien je de Wandel Bootcamp applicatie gaat volgen worden er door de KWBN, 4 licentiepunten toegekend. Mette van der Ven van SportAction geassisteerd door Jan Tonneman van Stichting Sportwandelschool leiden trainers op. In april start er weer een 2 daagse opleiding trainer Wandel Bootcamp op. Interesse om trainer te worden? Kijk op website www.sportwandelschool.nl en meld je eventueel aan.