



Speelse vormen in de wandeltraining B

Door **Mette van der Ven**

Ronde 4 – nr. 48 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Mette van der Ven is docent Lich. Opvoeding en sinds 1990 loop- en conditietrainer bij SV KennemerRand. Docent bij de KWBN en bij de Atletiekunie (BLT3). Verzorgt diverse bijscholingen voor loop-, wandel- en Nordic Walkingtrainers. Expertise op Fitness, Outdoortraining en Bootcamp gebied. Zij heeft een eigen bedrijf "SportAction" dat zich richt op sportstimulering, training, begeleiding en sportadvies. Met cursussen "BarefootFitness" en als Voetreflexoloog geeft zij advies en oefeningen bij voetproblemen.

Speelse vormen in de wandeltraining B

Speelse loopvormen maken dat deelnemers zich net iets meer uitgedaagd voelen dan door alleen op afstand of tijd te lopen. Jouw enthousiasme als trainer en de aanwezigheid van de andere deelnemers kunnen vaak net iets meer motiveren dan alleen maar interval vormen op tijd te lopen.

In deze workshop worden andere en nieuwe vormen gedemonstreerd dan in de workshop in ronde 3. Er is een variatie in individuele opdrachten, 2- en 3tal opdrachten en groepsopdrachten. Aantrekkelijke vormen die het plezier in de training vergroten. Met behulp van pylonen en simpele materialen worden uitdagende looptrajecten uitgezet die gecombineerd en uitgebreid kunnen worden met oefenvormen. Dit uiteraard afhankelijk van je trainingstijd en trainingsdoelen.

Deze workshop is nieuw en wordt voor de 1^o keer gegeven door Mette.