



Speelse vormen in de wandeltraining A

Door **Mette van der Ven**

Ronde 3 – nr. 32 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 A

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 saaie interval vormen te lopen. Nieuwe vormen geven de deelnemers meer plezier bij het trainen.

In deze workshop worden een aantal vormen gedemonstreerd die gecombineerd en uitgebreid kunnen worden met oefenvormen. Dit afhankelijk van je trainingstijd en trainingsdoelen. Het zijn veelal vormen waarin de uitdaging ligt in het wedstrijdement. Speelkaarten, wasknijpers, dopjes en pylonen vormen de ingrediënten voor een variatie aan loopvormen.

Deze workshop is een herhaling van de workshop op de Wandeltrainersdag 2017