



## Walking Bootcamp medium (35-55 Plusser)

Door **Jan Tonneman**

Ronde 4 – nr. 51 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.*

## Walking Bootcamp medium (35-55 Plusser)

Een 5-tal jaar geleden, na vele krantenartikelen en advertenties, kwam ik erachter dat Sportief Wandelen niet sexy genoeg is om jongeren (35-55+) als lid binnen te halen. Mijn sportwandelschool vergrijsde meer en meer. Verjonging bleef uit. Met jaloerse ogen keek ik naar de grote Bootcamp groepen. Dus heb ik de bakens verzet en heb ik Wandel Bootcamp ontwikkeld. Nu na 2 jaar zijn er 80 nieuwe jongere wandelaars lid geworden. Ondertussen moest ik wel jongere trainers opleiden.

In een training Wandel Bootcamp wordt als basisactiviteit sportief wandelen vervuild 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 verzuring. 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.

### 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.

### Alles wat je moet, moet van jezelf

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 en Barefoot kunnen moeiteloos worden ingevoegd zonder de basis te ondermijnen.

### 4 licentiepunten 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](http://www.sportwandelschool.nl) en meld je eventueel aan.