



**Wandeltrainersdag 6 april**

**Ronde 2 – Nr. 16**

**Intervaltraining in de  
wandeltraining doe je zo!**

**Bruno Huber**

**kWbn**  
Koninklijke Wandel Bond Nederland

# Waarom deze workshop?

- De wandeltraining moet meer zijn dan alleen wandelen. De wandeltrainer moet (met mate) wat prestatie gericht zijn met betrekking tot het kunnen van zijn wandelgroep.
- Wanneer kun je een interval training toepassen en welke vorm van interval training pas je toe (in het verlengde van je doelstelling)?
- Inzicht krijgen in de verschillende vormen van intervaltraining en de effecten daarvan.

# Doelstelling van workshop?

- Nadruk ligt op verschillende vormen van intervaltraining - interval-kracht, interval-duur, extensieve en intensieve interval.
- Een korte theoretische basis (opfrissen van kennis) en daarna interval ondervinden.
- Handvatten en trucjes om interval toe te kunnen passen ook al zijn de faciliteiten ontoereikend.

# Inhoud / opbouw workshop

- Heel veel vormen van interval zelf ervaren door te doen. De workshop is zowel voor NW als SW geschikt.
- Wat kun je gebruiken om je interval training te kunnen uitvoeren (bomen, lantaarnpalen, tijdwaarneming, aantal herhalingen).
- Tips of trucs als je niet over de juiste omgeving beschikt (bv bij gebrek aan heuvels/viaducten/duinen – eerst krachtoefeningen voor de interval)

# Lesstof uitgewerkt

- Kort theoretische uitleg over interval vormen en het effect.
- Oefenvormen voor interval-kracht, interval-snelheid, extensieve- en intensieve interval.

