



Intervaltrainen in de wandeltraining doe je zo!

Door **Bruno Huber**

Ronde 2 – nr. 16 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

***Bruno Huber** is van oorsprong Docent Lichamelijke Opvoeding, nu actief als Docent Integrale BeroepsTraining bij de Landelijke Politie en Gastdocent en examinerator Opleiding Wandeltrainer 3. Door zijn passie voor sport en zijn gedrevenheid om zichzelf te verbeteren is hij in de materie gedoken die fysiologie heet. Uit de ervaringen die hij heeft opgedaan in zijn eigen trainingen heeft hij een vertaling gemaakt naar verschillende facetten van het bewegen en door de activiteiten van zijn vrouw (Hannie Huber - Many Moves), een specifieke vertaling naar de wandelsport.*

De intervaltrainingsmethoden voor de beginnende- en gevorderde wandelgroep als aanvulling en ondersteuning van de duurtraining tijdens de wandeltraining

Zonder alle wandeltrainingen over een kam te scheren, maar vaak blijkt dat veel wandeltrainingen zijn gebaseerd op een leuk en gezellig samenzijn waarbij de wandeltrainer snel tevreden is met het feit dat 'zijn' groep een uur bewogen heeft.

Afhankelijk van de groep, kan dit al een hele nobele doelstelling zijn, maar de wandeltrainer behoort meer te bieden dan een uurtje bezigheidstherapie.

Deze workshop is vooral een praktijk workshop waarin veel zelf gedaan wordt. Nadruk ligt op verschillende vormen van intervaltraining - interval-kracht, interval-duur, extensieve en intensieve interval. Tijdens de workshop zal kort ingegaan worden op een stukje theoretische achtergrond, maar doen staat centraal!

Deze workshop is zowel geschikt voor Sportief Wandelen als voor Nordic Walking, dus iedereen is welkom.

Wil je meer bereiken met je wandelgroep? Wil je met de wandelgroep bereiken dat ze sneller of langer wandelen of een combinatie van die twee dan biedt deze workshop wat tips en trucs.

Website: <http://manymoves.nl/>