

# Training Bewust Hardlopen 2 x 2 uur

## 1e bijeenkomst, 2 uur

- > Startformulier invullen: ervaring, blessures, verwachtingen etc.
- > Introductie Bewust Hardlopen.
- > Warmlopen & video maken tijdens het hardlopen (voor, achter, zij).
- > Loopoefeningen en aanwijzingen naar aanleiding van eerste indruk.
- > Specifieke stabiliteitsoefeningen voor hardlopers.
- > Afsluiting: samenvatting en doornemen 'huiswerk'.

## Achter de schermen:

- > Analyse van ieders looptechniek.
- > Opstellen van een advies op maat om ieders persoonlijke looptechniek te optimaliseren.

## 2e bijeenkomst, 2 uur:

- > Ervaringen delen.
- > Videobeelden doornemen met ieders persoonlijke aandachtspunten op papier.
- > Warming-up met specifieke oefeningen.
- > Herhalen basishouding, start van het lopen en lopen met aandachtspunten.
- > Ademhalingsoefeningen
- > Herhaling specifieke stabiliteitsoefeningen voor hardlopers.
- > Afsluiting: samenvatting en doornemen vragen.

Prijs €35,- p.p. (tussen de 8 en 12 deelnemers)