



Inspiratiedag voor hardlooptainers

19 april 2020

De LOOP APK

Door Ronald Valkenburg

Ronald Valkenburg is samen met Elma Sandee eigenaar van Leefstijl- en Hardlooptcentrum REactive te IJsselstein en schrijver van het boek Bewust Hardlopen. Ronald is 30 jaar hardlooptainer, sportfysiotherapeut en sportpodoloog, met een specialisatie in bewegings- en blessureanalyses en inspanningstesten. Verder is hij trainersopleider en leefstijlcoach.

In deze workshop wordt besproken wat de Loop APK inhoudt en wat je er vervolgens als trainer mee in de praktijk kunt doen. De Loop APK is een analyse van een individuele hardloper of -loopster middels een aantal vaste beoordelingscriteria. Naast het doornemen van deze criteria worden tevens per criterium bijpassende adviezen besproken. Deze adviezen kunnen bestaan uit gerichte looptechnische aanwijzingen of specifieke oefeningen. Dit doen we aan de hand van een aantal voorbeelden en tevens zullen de deelnemende trainers onder de loep genomen worden. Door de criteria duidelijk en simpel te houden, stimuleert dit zowel trainer als looper, loopster om er mee aan de slag te gaan.

De ervaring leert dat deze vorm van individuele aandacht enorm op prijs wordt gesteld. In de workshop wordt er tevens doorgenomen hoe je de Loop APK kunt uitvoeren bij een wat grotere groep. De Loop APK kan ingezet worden bij je huidige trainingsgroep, maar kan bijvoorbeeld ook dienen om 'wilde' lopers te interesseren.