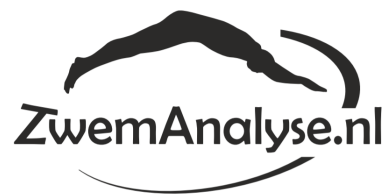




Inspiratiedag voor hardlooptainers

5 september 2021



SWIM-RUN VOOR HARDLOOPTAINERS

Door Rene Miltenburg

Rene Miltenburg is mede-eigenaar, trainer en analist bij ZwemAnalyse (www.zwemanalyse.nl). Bij ZwemAnalyse kunnen sportieve volwassenen beter borstcrawl leren. Velen doen dat omdat ze meedoen aan een triatlon - van een recreatieve sprint-afstand tot en met een volledige IRON Man. René is zwem- en triatlontrainer en zelf fanatieke sporter. Hij is van alle markten thuis (zolang er maar geen bal aan te pas komt).

De Swim-Run is in opkomst. Sporters vinden de afwisseling van stukjes zwemmen en hardlopen leuk. En daarnaast is het ook nuttig om beide sporten te combineren. Je gebruikt voor beide andere spiergroepen, waardoor de combinatie zorgt voor een complete workout en wellicht ook preventie van blessures.

Voor hardlooptainers is de Swim-Run een uitbreiding van de trainingsmogelijkheden. Het is leuk om dit in de zomer (incidenteel) met je groep te doen. Je hoeft zelf geen goede zwemmer te zijn of topzwemmers in je team te hebben. Iedereen met een zwemdiploma kan aan Swim-Run meedoen.

In deze workshop leer je:

- Hoe je een Swim-Run training veilig organiseert
- Hoe je een geschikt parkoers uitzet
- Wat de technieken zijn om het water in- en uit te gaan en te zwemmen
- Welke materialen er zijn voor Swim-Run en wat de basics zijn voor jouw sporters.

Kom meedoen met de workshop en ervaar of Swim-Run een uitbreiding van je trainingsmethodiek kan zijn. Deelnemers aan de workshop die naast de theorie ook mee willen doen met het praktijkdeel moeten meenemen:

- Schoenen die nat mogen worden
- Loopkleding die wat strakker om het lijf zit (ben je in het bezit van een tri-suit dan trek je die aan)
- Als je het hebt: zwembril, pullbuoy, paddels (als je het niet hebt: geen probleem!)
- Handdoek en droge kleding.

