

Verslag trainersbijeenkomst 31 mei 2012 – Trainingsopbouw binnen een training

Aanwezig: Jeroen N, Enya, JM, Thijs, Berdien, Nick, Sverre

Na een inleidend verhaal werd er geoefend met het geven van een onderdeel van een training.

- opwarming [JM]
- duur [Berdien & Sverre]
- techniek [Enya & Jeroen]
- maximaalkracht [Thijs & Nick]

Aandachtspunten waren

- goede uitleg geven
- uitleg geven over gewenste intensiteit
- feedback vragen
- aandacht verdelen
- goed voorbereiden

Deze trainersbijeenkomst liep erg goed. Dat kwam denk ik vooral door een gedegener voorbereiding van mij, waarbij ik de hulp heb ingeroepen van Bas van der Ploeg. De hulp van een ALO-er is bij dit soort dingen van grote waarde.

Jan Martin Roelofs