



Clinic gewichtheffen 9-10 november 2013

- De clinic Gewichtheffen op 13-14 april is vooral praktisch gericht.
- De technische oefeningen worden uitgelegd en geoefend.
- Veel voorkomende fouten worden behandeld bij het zelf instructie geven.
- U leert met welke oefeningen U deze fouten kunt corrigeren.
- Basis van de biomechanica in het gewichtheffen wordt behandeld.
- Basisprincipes van de gewichthefttraining worden behandeld.

Cursusmateriaal

- Cursusmateriaal over technieken .
- Cursusmateriaal over corrigeren van fouten.
- Cursusmateriaal over leermethodiek.
- Videofilm van de voornaamste oefeningen.
- Videofilm van oefeningen ter vergroting van de bewegelijkheid.
- Vele trainingsschema's in procenten compleet met omvang en intensiteit per oefening , per TE en per week voor de verschillende leeftijdsgroepen/trainingsniveaus in pdf.
- Dit maakt de cursus in het bijzonder zo waardevol. U krijgt hier vele concrete voorbeelden van schema's voor 3TE's, 4TE's en 5TE's per week voor de verschillende leeftijdsgroepen.
- Bij elk schema is omvang en intensiteit aangepast aan de leeftijd/het trainingsniveau van de atleet/atlete van die leeftijd voor elke week.

Hieronder een voorbeeld hoe zo'n weekschema er uit ziet.

