PROGRAMMA HARDLOOPCONGRES “Hardlopen en Gezondheid” (13-12-2019)

9.00: Opening

9.15: Marko Koers (voormalig topatleet en hardloopondernemer): Hardlopen om je batterij op te laden.

10.10: Dr. Rico Schuijers (sportpsycholoog): Mentale gezondheid

11.05: Pauze

11.25: Dr. Anne Benjaminse (expert motorisch leren): Optimaliseren van het looppatroon via motorisch leren

12.20: Tom Wiggers, DM (sportarts i.o.): effect van hardlopen op het hart

13.15: Lunch

14.00: Grete Koens (Bondscoach): wat draagt trainer bij aan gezondheid atleet?

15.00: Workshops

Naast heeft plenaire programma zullen er ook workshops zijn waar deelnemers er 2 uit kunnen kiezen:

1) Trainen in zones – door topatleet Gert-Jan Wassink

2) Blessurepreventie in de praktijk

3) Voeding voor topprestaties van wetenschap naar praktijk - door topatlete Miriam van Reijen

4) (Gezond) hardlopen en ondernemen

5) Veilig hardlopen in het donker

16.00:Pauze

16.20: Workshops 2de ronde

17.25: Afsluiting

17.35: Borrel