

In deze webinar gaat Bas Van Hooren onder andere in op de volgende veel gestelde vragen met betrekking tot hardlopen: Welke componenten van de looptechniek zijn gerelateerd aan hardloopblessures en loop efficiëntie? Hoe kunnen we deze meten en trainen? Hoe goed komt hardlopen op een loopband overeen met buiten hardlopen? Wat zijn mogelijkheden en beperkingen van de nieuwste wearables voor blessurepreventie en prestatie bevordering?

Vragen Artikel VanHooren

- Hoe is dit onderzoek opgezet?
- Welke uitkomst heeft het onderzoek?
- Is dit relevant voor hardloopblessures en krachttraining?
- Waarom wel/niet?

Vragen artikel Hooren / Bosch

- Welke vorm van resistance training wordt onderzocht in dit artikel?
- Gebruik je deze vorm in de praktijk?
- In welke fases?
- Wat is de uitkomst van het artikel?
- Is dit relevant voor hardloopblessures en krachttraining?
- Waarom wel/niet?