

Slim plannen

“Het is een beetje een uit de hand gelopen hobby: als triatleet train ik zo'n 12 uur per week. Hoe ik dat doe? Slim plannen: met de racefiets naar werk, regelmatig hardlopend naar een lunchafspraak. Trainen geeft me veel plezier en het voelt fijn om fit te zijn. Dat breng ik graag over op anderen en daarom leid ik mensen op tot hardlooptrainer, begeleid ik mensen in aanloop naar een triatlon of hardlooptwedstrijd en ik geef hardlooptraining. Ook aan Amsterdam UMC'ers: via de Personeelsvereniging van locatie AMC geef ik nu al bijna een jaar lang hardlooptcursussen. Het begon in aanloop naar de AMC Loop vorig jaar. Dat werd goed ontvangen en daarom rond ik nu alweer de vierde cyclus van acht weken af. De trainingen bestaan uit een warming-up, een techniekgedeelte en een hoofdprogramma met intervallen. Elke week probeer ik het hoofdprogramma in een andere, groene omgeving te doen. De deelnemers zijn vaak verrast hoeveel mooie plekken hier in de buurt zijn. Het doel van de trainingen is een goede hardlooptechniek aanleren om blessurevrij te kunnen lopen, en sneller worden. Ze vinden de techniekoefeningen vaak leuk. ‘Wat is hardlopen eigenlijk moeilijk!’, hoor ik vaak terug. Ik vind het heerlijk om lekker in de buitenlucht mensen iets te kunnen leren.” ●

WOUTER DIJKSHOORN

Gedragswetenschapper
huisartsopleiding locatie AMC

Tekst: Eva Cornet - Foto: Martijn Gijbbersen

‘Het is een uit de hand gelopen hobby: ik train zo'n 12 uur per week’