Workshop ‘Krachttraining’

- *Voor trainers*
- *Voor atleten (met en zonder runningframe)*

Door Nicole Haarman, Frame Running trainer van AV Archeus Winterswijk en specialist ouderengeneeskunde

Een goede spierkracht en spiercoördinatie kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van de prestatie en het voorkomen van blessures. Dit geldt natuurlijk ook voor Frame Running atleten. Doe mee met of zonder runningframe en laat je inspireren!

KRACHTTRAINING