



## WEBINARS

# Gericht naar begeleiders van beginnende en gevorderde lopers

*maar ook lopers zelf kunnen de sessies volgen*

## Inschrijving

De inschrijving voor onderstaande webinars gebeurt via [deze link](#).

Het aantal plaatsen is bij de ene sessie al beperkter dan bij de andere maar sowieso beperken we op 100 deelnemers/webinar. Om iedereen de kans te geven om deel te nemen vragen we je niet in te schrijven indien je niet zeker bent van deelname aan de sessie of bij belet alsnog je deelname te annuleren via [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be), zodat we eventuele reserven kunnen toelaten.

## Deelnameprijs

- gratis voor leden van de Vlaamse Atletiekliga
- **€ 10** voor niet-leden / webinar, uiterlijk 5 dagen voor de sessie over te maken op rekeningnummer BE07 4300 0512 9166 van de Vlaamse Atletiekliga met vermelding "Webinar Running&Co + datum van de webinar". Kan je pas later betalen, stuur dan een betalingsbewijs naar [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be).

## Hoe werkt het?

Uiterlijk 1 dag voor de sessie ontvang je van ons een mail met de link naar de webinar-sessie. De meeste lesgevers gebruiken ZOOM als tool. Na het klikken op de link zal je de vraag krijgen of ZOOM (of andere tool) mag geopend worden. Dat bevestig je door op JA te klikken. Je hebt geen verdere programma's of software nodig.

Op het aanvangsuur (20u) kom je in de sessie terecht. De lesgever zal wellicht zorgen dat alle micro's van de deelnemers uit staan en alle video's van de deelnemers uitgeschakeld zijn (behalve bij de praktijksessie). Je kan mekaar dus niet zien maar je ziet wel de lesgever en eventuele documenten die deze wil delen.

Zorg dat het geluid van je laptop voldoende luid staat. Gebruik bij voorkeur oortjes.

Vragen kan je stellen via de chatfunctie in het communicatiepaneel aan de rechterzijde van het scherm (zo mogelijk uit te vouwen). Je typt je vraag in deze chatfunctie. De lesgever ziet deze en kan ze ofwel tijdens ofwel na de sessie beantwoorden. Sommige lesgevers zullen de vragen verzamelen en nadien globaal beantwoorden. Wij sturen die dan door naar de deelnemers van de sessie.

## Info

Paula Vanhoovels, [paula@atletiek.be](mailto:paula@atletiek.be) – 02/474 72 22

---

Vrijdag 15 mei – 20u

## “Blessurepreventie voor afstandslopers”

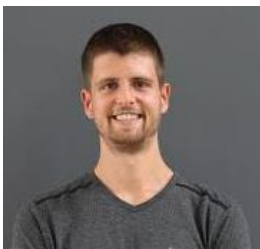
door **Andreas Catteau**

In deze webinar worden de meest voorkomende loopblessures kort voorgesteld, om daarna enkele strategieën te bespreken om blessures te voorkomen.

Er wordt hierbij ingegaan op de aspecten van krachttoefeningen, looptechniek en een verstandige trainingsopbouw.

Na de webinar zullen de krachttoefeningen en een programma voor verstandige trainingsopbouw worden doorgestuurd naar alle participanten.

Om een idee te hebben van de populatie die de webinar volgt vraagt Andres om wat gegevens door te geven via <https://forms.gle/HxZZKmXmKZFUkHd79>.



**Andreas Catteau** werkt als sportkinesitherapeut in Leuven bij Powermove en de U13-U14 Elite van OHL.

In de praktijk behandelt hij voornamelijk mensen met sportblessures.

Loopblessures maken hier een aanzienlijk deel van uit, waardoor hij kennis en ervaring heeft in dit aspect van de revalidatie.

Deze ervaringen en evidence-based kennis wilt hij graag delen met Running&Co tijdens de online webinars.

---

Donderdag 21 mei – 20u

## “Fysiologische basisbegrippen in loopbegeleiding”

door **David Evenepoel**

Tijdens deze webinar wordt er dieper ingegaan op de krijtlijnen van het lopen. Wat zijn de vijf belangrijkste fysiologische basisprincipes om je looptrainingen optimaal te laten renderen? Waarmee moet je als loopbegeleider zeker rekening houden bij de opmaak van een trainingsprogramma? Hoe breng je op een haalbare manier de basisconditie in kaart? Wat zijn de fundamentele trainingsvormen voor een loper?

Om de tijd optimaal te benutten vragen we je je vragen te noteren en nadien door te mailen naar [keepitsimple.sport.david@gmail.com](mailto:keepitsimple.sport.david@gmail.com).



**David Evenepoel** is sinds 2001 als sportleerkracht werkzaam in het Brussels onderwijs. Hij was tussen 1998 en 2012 actief als atletiektrainer bij de Vlaamse Atletiekliga en werd ondertussen papa van 4. Hij is daarna aan de slag gegaan als docent in de opleidingen Initiator Running, Trainer B en Trainer A afstandslopen. Daarnaast is hij aan de slag als zelfstandige in personal training & health coaching. Onder het KISS-motto, “keep it simple in sport” staat het begeleiden van kinderen, jongeren, volwassenen en senioren naar hun bewegingsdoelen centraal in zijn leven.

Woensdag 27 mei – 20u

## Praktijksessie bekken- en rompstabiliteit

door Els De Wael

Deze actieve webinar gaat over bekken- en rompstabiliteit. Via een korte theoretische uitleg wordt duidelijk welke spieren belangrijk zijn voor een goede bekken- en rompstabiliteit en waarom een goede controle belangrijk is in functie van het lopen/sporten. Het grootste deel zal actief zijn en omvat een reeks oefeningen waarbij de voornaamste spieren van de romp- en bekkengordel worden aangesproken, dit in verschillende uitgangshoudingen en gradaties.

De sessie is beperkt tot 15 deelnemers. Deelnemers voorzien een matje en losse kledij.

Plaats je laptop voor je zodat de lesgever je kan zien en de uitvoering van de oefeningen kan corrigeren tijdens de sessie.



**Els De Wael** is 7 jaar werkzaam als kinesiste in de groepspraktijk 'Mijnsportkine' in Lokeren en op de topsportschool atletiek in Gent. Ze beoefende 20 jaar atletiek, in het begin zevenkamp en op het einde van haar sportcarrière vooral verspringen. Momenteel is ze meer recreatief aan het sporten en ambieert ze om binnenkort deel te nemen aan haar 1<sup>ste</sup> 1/8<sup>e</sup> triatlon.

---

Dinsdag 2 juni – 20u

## “Motiverend coachen”

door Inez Swinnen

Haken je lopers af na een aantal sessies? Weet je niet goed wat je nog anders kan doen om het enthousiasme erin te houden? Volg dan zeker deze webinar “Motiverend coachen”.

Mensen starten meestal gemotiveerd aan de sessies. De vraag is dus niet, hoe kan ik hen motiveren, maar hoe kan ik hen niet demotiveren. Hoe behoud ik die goesting voor het lopen? Je neemt uit deze webinar op wetenschap gebaseerde tips mee en hebt de mogelijkheid om vragen te stellen.



**Inez Swinnen** is sportpsychologe bij de Vlaamse triatlon en duatlon federatie. Ze begeleidt heel wat individuele en teamsporters in haar praktijk te Kortrijk. Ze heeft een achtergrond in het zwemmen en blijft in Corona tijden actief door te lopen en te fietsen.

---

Maandag 8 juni – 20u

## “Opmaken van een eenvoudig trainingsplan voor afstandslopers”

door David Evenepoel

Tijdens deze webinar wordt er dieper ingegaan op de praktische vertaling van de theorie uit de sessie van 21 mei.

Hoe begin je aan de opmaak van een trainingsprogramma? Waarmee moet je rekening houden bij je atleet? Hoe kan je de conditie zo doen evolueren dat de periode van de beste prestatie vooraf kan bepaald worden?

Vragen noteren en nadien doormailen naar [keepitsimple.sport.david@gmail.com](mailto:keepitsimple.sport.david@gmail.com).



**David Evenepoel** is sinds 2001 als sportleerkracht werkzaam in het Brussels onderwijs. Hij was tussen 1998 en 2012 actief als atletiektrainer bij de Vlaamse Atletiekliga en werd ondertussen papa van 4. Hij is daarna aan de slag gegaan als docent in de opleidingen Initiator Running, Trainer B en Trainer A afstandslopen. Daarnaast is hij aan de slag als zelfstandige in personal training & health coaching.

Onder het KISS-motto, “keep it simple in sport” staat het begeleiden van kinderen, jongeren, volwassenen en senioren naar hun bewegingsdoelen centraal in zijn leven.

---

Vrijdag 12 juni – 20u

## “Ik kan 10km lopen. Hoe bereid ik me voor op een loopevent?”

door Stijn Lintermans

Train ik verder om die 10km met een nog beter gevoel af te kunnen werken of ga ik toch voor die 10 miles of 20km? Hoe pak je dit verstandig aan? Wat is de rol van de coach? Hoe kan je het schema aanpassen aan het individu? Wat is het nut van een hartslagmeter?

Aan deze sessie kunnen max. 40 personen deelnemen.



**Stijn Lintermans** was jarenlang actief als hardloper, zowel op de piste als op de weg.

Hij werkt als personal coach in het Performance Center Ternat, Trainer B afstandslopen en docent Veilig Sporten bij de Vlaamse Trainersschool. Hij brengt deze sessie vooral vanuit zijn eigen ervaringen als gepassioneerd looper.

Donderdag 18 juni – 20u

## “Partneroefeningen gericht naar blessurepreventie”

door Sandra Stals

Sandra Stals geeft samen met haar talentvolle dochter Sterre Provost een overzicht van partneroefeningen die loopbegeleiders kunnen gebruiken als aanvulling aan de looptraining of die als afzonderlijke training kunnen gebruikt worden in het kader van blessurepreventie.



**Sandra Stals** hoeven we binnen de atletiek niet voor te stellen: ze nam deel aan de Olympische Spelen in 2000 en met haar 1'58"31 over 800m is ze nog steeds Belgisch recordhoudster. Ze studeerde kinesitherapie en heeft nu een eigen praktijk, Befitkiné in Oostduinkerke. Ze is Trainer A in het afstandslopen en begeleidt talentvolle jongeren in het afstandslopen.

---

Woensdag 24 juni – 20u

## “Mindful running: hoe ga ik er mee aan de slag?”

door Marleen Claeys

Mindful running is genieten. Mindful running is de geest ontspannen tijdens de inspanning. Maar hoe doe je dat concreet? Welke tips geef je aan jouw deelnemers? Voor wie wél en voor wie niet?



**Marleen Claeys** is ingenieur van opleiding en heeft een passie voor trailrunning. Na een opleiding Mindful Run Instructeur en het helpen van enkele vrienden om efficiënter en meer ontspannen te lopen, startte ze met haar professionele onderneming Running Far. Ze begeleidt mensen om hun gedroomde marathon(s) succesvol te beleven.

Dinsdag 30 juni – 20u

## “Marathontraining”

door Karen Van Proeyen

Tegenwoordig willen meer en meer lopers eens een marathon lopen. Het blijft een afstand die niet te onderschatten is en bijgevolg moet men er goed op voorbereid worden. In dit webinar wordt er besproken hoe we best een marathonvoorbereiding aanpakken en met welke aandachtspunten we rekening moeten houden. Er wordt dieper ingegaan op zowel fysieke, biomechanische als mentale topics gerelateerd aan de marathon.



**Karen Van Proeyen** is een bewegingswetenschapper en behaalde een doctoraat in het domein van de inspanningsfysiologie, met als onderwerp “nuchter trainen”. Ze breidde haar kennis op vlak van training en sportvoeding verder uit als postdoctoraal onderzoeker. Zelf is ze actief als één van de beste marathonloopsters in België (PB 2u38), na een lange carrière in het basketbal. Ze combineert dit met haar job als marathoncoach bij All Out Coaching en het geven van cursussen bij de Vlaamse Trainersschool (van Initiator Running tot Trainer A).

---

Vrijdag 3 juli – 20u

## “Herstel na looptrainingen”

door Andreas Catteau

In deze webinar wordt het belang van herstel na looptrainingen geduid. Er wordt op een duidelijke en toegankelijke manier besproken wat herstel is, waarom dit belangrijk is, hoe we dit kunnen implementeren, wanneer we dit moeten implementeren. Ook de belangrijkste herstel tools worden besproken.

Om een idee te hebben van de populatie die de webinar volgt vraagt Andres om wat gegevens door te geven via <https://forms.gle/HxZZKmXmKZFUkHd79>.



**Andreas Catteau** werkt als sportkinesitherapeut in Leuven bij Powermove en de U13-U14 Elite van OHL.

In de praktijk behandelt hij voornamelijk mensen met sportblessures. Loopblessures maken hier een aanzienlijk deel van uit, waardoor hij kennis en ervaring heeft in dit aspect van de revalidatie.

Deze ervaringen en evidence-based kennis wilt hij graag delen met Running&Co tijdens

Maandag 6 juli – 20u

## “Voeding en drank voor, tijdens en na de loopwedstrijd”

door Karen Van Proeyen

Het is enorm belangrijk om te weten wat je het best kan eten voor, tijdens en na een loopwedstrijd. Een groot deel van je prestatie wordt namelijk bepaald of je al dan niet de juiste voeding hebt ingenomen. Het verschilt natuurlijk wel een beetje van de duur/afstand van de wedstrijd wat je best inneemt en er moet op geoefend worden tijdens trainingen om te vermijden dat er ongewenste effecten zich voordoen op de wedstrijddag zelf. Ook om te herstellen na een zware inspanning speelt voeding een cruciale rol. In dit webinar wordt er specifiek ingegaan waar je op moet letten qua voeding zowel voor, tijdens als na de inspanning.



**Karen Van Proeyen** is een bewegingswetenschapper en behaalde een doctoraat in het domein van de inspanningsfysiologie, met als onderwerp “nuchter trainen”. Ze breidde haar kennis op vlak van training en sportvoeding verder uit als postdoctoraal onderzoeker. Zelf is ze actief als één van de beste marathonloopsters in België (PB 2u38), na een lange carrière in het basketbal. Ze combineert dit met haar job als marathoncoach bij All Out Coaching en het geven van cursussen bij de Vlaamse Trainersschool (van Initiator Running tot Trainer A).

---

Donderdag 16 juli – 20u

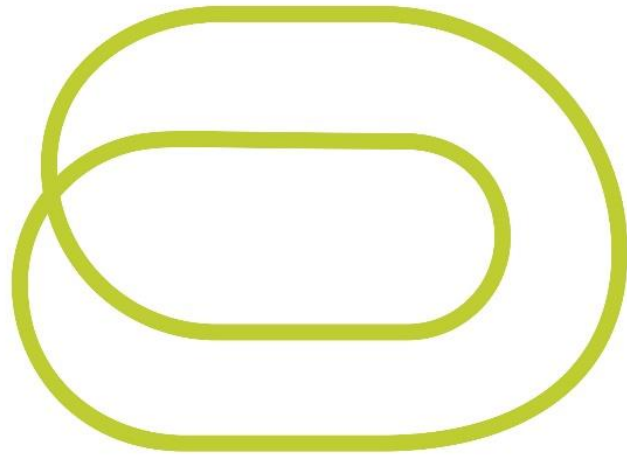
## “Nuchter Trainen”

door Karen Van Proeyen

Vele lopers vragen zich af of lopen voor het ontbijt een goede trainingsvorm is. Zo vermelden sommige bronnen dat het niet aangeraden is om nuchter op pad te gaan, terwijl anderen aangeven dat nuchter trainen wel een uitstekende manier is om je gezondheid en/of prestatie te verbeteren. In dit webinar neem ik jullie graag even mee naar mijn academische verleden. Ik heb namelijk 4 jaar onderzoek over dit thema verricht aan de KU Leuven. Dit resulteerde uiteindelijk in een doctoraat met als titel: “The Effects of Training in the Fasted State on Muscle Metabolism”.



**Karen Van Proeyen** is een bewegingswetenschapper en behaalde een doctoraat in het domein van de inspanningsfysiologie, met als onderwerp “nuchter trainen”. Ze breidde haar kennis op vlak van training en sportvoeding verder uit als postdoctoraal onderzoeker. Zelf is ze actief als één van de beste marathonloopsters in België (PB 2u38), na een lange carrière in het basketbal. Ze combineert dit met haar job als marathoncoach bij All Out Coaching en het geven van cursussen bij de Vlaamse Trainersschool (van Initiator Running tot Trainer A).



**RUNNING**&Co