



## Workshop Kettlebellvaardigheden

Een kettlebell is een gietijzeren “kanonskogel” met een handvat waarmee zeer innovatieve trainingsvormen kunnen worden uitgevoerd. De revolutionaire Kettlebell training lijkt op het eerste oog simpel, maar biedt een werkelijk unieke trainingsprikkel. De explosieve combinatie trainingen zorgen voor een enorme toename van spiermassa voor het ontwikkelen van een atletisch lichaam. Daarnaast zorgt de hoge vetverbranding sneller dan ooit voor de gewenste “body composition”.

In 1983 voerde de Russische onderzoeker Voropayev testen (pull ups, sprongkracht, 100 meter sprint en een 1000 meter loop) uit tussen 2 groepen sporters. De ene groep volgde een trainingsprogramma met bovengenoemde oefeningen. De andere groep trainde alleen met de KB. Ondanks het feit dat de controle groep specifiek op de te testen onderdelen trainde, scoorde de kettlebell groep op iedere afzonderlijke test beter. Geconcludeerd kan worden dat er een uitzonderlijke transfer bestaat tussen KB training aan de ene kant en kracht, snelheid en uithoudingsvermogen aan de andere kant.

Het aanleren van de basis KB oefeningen is geen hogere wiskunde. Echter met een paar aspecten moet wel serieus rekening worden gehouden om veilig met dit trainingsmiddel te kunnen omgaan. Op internet tref je heel veel soorten KB oefeningen aan. Het is echter onverstandig om deze, vaak acrobatische, oefeningen zonder voorkennis te gaan imiteren. De kans op een blessure of het feit dat je trainingstechnisch gezien de plank misslaat is erg aanwezig.

Bij Adapt kun je door het volgen van een workshop van 2 dagdelen achter de geheimen en wetenswaardigheden van de KB komen. Daarnaast kan Adapt jou inspireren tot het zelf ontwerpen van een oefenprogramma met de KB voor in de eigen trainingssituatie.

Mijn naam is Marco Hoetelmans en ik ben kracht-, conditie- en hersteltrainer. Vanuit mijn bedrijf Adapt met een eigen trainingslokaal in Noordhoek help ik iedereen die de wens heeft om zijn fysieke doelstelling te behalen.

ADAPT - Marco Hoetelmans

## Programma KB workshop

Doel van de workshop: Het aanleren van de basis KB bewegingen zodat deze veilig en verantwoord kunnen worden toegepast in de eigen trainingssituatie.

### 1<sup>e</sup> dagdeel

- Warming up (Movement preparation)
- Stabiliteit, mobiliteit, balans en lichaamsspanning
- Veiligheid
- Trainingsvormen
- Aanleren KB oefeningen
  - Swing (dubbelhandig en enkelhandig)
  - Front squat
  - Clean
  - Clean press
  - Push press
  - Overhead squat
  - Thrusters
- KB training

### 2<sup>e</sup> dagdeel

- Kort herhalen KB oefeningen 1<sup>e</sup> dagdeel
- Trainingsvormen
- Aanleren KB oefeningen
  - Turkish get up
  - Windmill
  - Swing pull
  - Snatch
- KB training

### Nice to know

- Docent: Marco Hoetelmans (fysiek trainer).
- Locatie: ADAPT – Bisschop Hopmansstraat 11 te Noordhoek.
- Duur van de workshop: 2 dagdelen van elk 3 uur.
- Start 10:00 of 14:00 uur.
- Kleding: Sportkleding met 'schone' schoenen, evt. handdoek meenemen.
- Zelf drinken meenemen (water aanwezig).
- Toiletruimte aanwezig, geen douchegelegenheid.
- Aantal deelnemers: minimum 6 - maximum 10.
- De workshop wordt afgesloten met een deelnamecertificaat.
- Benodigde trainingservaring: geen.

### De voordelen van Adapt

- instructie door een ervaren en gecertificeerd Master Kettlebell Instructor → *certificaat behaald begin 2009*
- er wordt les gegeven in een kleine groep (max. 6 tot 10 personen) → *meer individuele aandacht voor de sporters*
- daardoor kan de lesstof eenvoudig aangepast worden aan het niveau van de sporters → *doordat de groep niet groot is kan er goed gedifferentieerd worden lesgegeven*
- informatie die wordt verstrekt en aangeboden trainingen zijn specifiek gemaakt → *geen overbodige informatie waar je niet mee uit de voeten kunt*
- flexibiliteit in de planning → *op basis van onderlinge afspraken (voor groepen kan ook op andere tijdstippen worden gepland)*
- geen grote belasting op de vrije tijd → *in slechts twee workshops in staat om zelfstandig aan de slag te gaan*