

Specifieke Krachttraining

Deze specifieke trainingen zijn geschikt voor sporters die in hun eigen sport meer resultaat willen behalen. Bijvoorbeeld voetballers of hockeyers die krachtiger en sneller willen worden, hardlopers die snellere tijden willen lopen, volleyballers die hoger willen springen en harder willen smashen of wielrenners die harder willen fietsen.

Uit onderzoeken is gebleken dat krachttraining als aanvulling op een andere sport zeer effectief is. Meer spierkracht in de benen en of bovenlichaam zal het prestatie niveau van de sporter verbeteren. Door onder persoonlijke begeleiding een specifiek programma te volgen, kan kracht, coördinatie, lenigheid, en snelheid verbeterd worden.

 