

Cursus Krachtraining op basis van motorische voorkeuren editie najaar 2022 afgerond door 10 deelnemers.

In oktober en november 2022 namen 10 deelnemers in Eindhoven en via een online verbinding deel aan de cursus Krachtraining op basis van motorische voorkeuren. Bij deze editie waren opvallend veel deelnemers actief binnen atletiek en voetbal, maar ook binnen de fysiotherapie. In deze cursus gaven Erwin Mortier en Peter Murphy naast een inleiding in de motorische dimensies veel praktische tips om deze toe te passen in de periodisering, oefeningselectie en oefening uitvoering binnen de krachtraining.



Cursus Looptraining op basis van motorische voorkeuren editie najaar 2022 afgerond door 6 deelnemers.

In oktober namen 6 hardloop- en atletiektrainers deel aan de cursus Looptraining op basis van motorische voorkeuren die gegeven werd door Erwin Mortier en Peter Murphy. In deze cursus werd veel aandacht besteed aan enkele relevante motorische dimensies, waarbij de dimensie Walking from the Bottom (WB) en Walking from the Top (WT) diepgaand behandeld werd. Tot slot werd de koppeling met de praktijk gemaakt door middel van voorbeelden en loopscholingsoefeningen.

