Training en begeleiding

De medewerkers van Hardloopfit XL bieden individuele trainingsbegeleiding en persoonlijke trainingsschema's aan om uw persoonlijke hardloopdoelen te bereiken. Voor beginnende lopers tot wedstrijdlopers.

Samen met de specialist stellen we een trainingsschema op. In dit programma staan alle doelen, waarbij we ook rekening houden met uw werk- en privéleven. Deze combinatie zorgt ervoor dat u flexibel kunt trainen.

Consult inspanningsfysioloog

Wat is een efficiënte manier van trainen? Hoe kunt u de resultaten van een inspanningstest benutten voor een gerichte trainingsaanpak? En hoe bereidt u zich optimaal voor op een hardloopwedstrijd? Inspanningsfysioloog Tim Veneman helpt hardlopers van elk niveau met het interpreteren van testresultaten en het geven van trainingsadvies. Zo traint u doelgericht en werkt u effectief toe naar uw sportieve doelen. Als u een afspraak wil maken, kunt u bellen naar (073) 553 35 53 of het contactformulier invullen.

Looptraining en trainingsschema's

Wilt u trainen voor een 5 km, 10 km, of voor een hele of halve marathon? Loopcoach Maria Dooyenburg stelt op maat gemaakte trainingsprogramma's op waarmee u gericht kan trainen richting uw doel. Neem voor meer informatie en/ of het maken van een afspraak contact op met Maria Dooyenburg via 06 44 53 65 87 of maria.dooyenburg@home.nl.

Ademspiertraining (Powerbreathe)

Powerbreathe is een gerichte krachttraining voor de ademhalingsspieren. U traint onder deskundige begeleiding en leert dieper en makkelijker adem te halen en dat bij inspanning ook langer vol te houden. Een goed getrainde ademhaling kan de sportieve prestaties en inspanningstolerantie verbeteren. Lees hier meer informatie over Powerbreathe (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc/powerbreathe) of bel (073) 553 35 53 voor het maken van een afspraak.

Krachttraining (chronojump)

Meet uw explosieve kracht en sprongcapaciteit met Chronojump Boscosystem®, cruciaal voor een krachtige start en sprintcapaciteit. Op basis van de resultaten van deze specifieke krachtmeting kunt u gerichte krachttrainingen doen om zwakke punten te versterken. Door uw krachtontwikkeling te monitoren kunt u uw trainingsprogramma's aanpassen voor maximale efficiëntie en betere loopresultaten. Voor meer informatie, of voor het inplannen van een afspraak, kijk op de de website van Fysiom (https://www.fysiom.nl/) of bel (073) 553 35 53.

Code SMC-066b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis