

Gregory Sedoc

**RENNEN
MET
GREGORY
SEDOC**



Karakter Uitgevers B.V.



RENNEN MET GREGORY

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 ALGEMEEN

VOORWOORD 9

OVER GREGORY SEDOC 10

GREGORY'S PRIJZENKAST 12

**HOOFDSTUK 1
ATLETIEK? HARDLOPEN?
SPRINT? 15**

**HOOFDSTUK 2
DE GESCHIEDENIS VAN
HET HARDLOPEN 18**

**HOOFDSTUK 3
11 REDENEN WAAROM
SPRINTEN ZO LEUK IS 20**

DEEL 2 TRAININGEN

GREGORY OVER TRAININGEN 26

**HOOFDSTUK 4
JE UITRUSTING 29**

**HOOFDSTUK 5
DE ATLETIEKBAAN 33**

**HOOFDSTUK 6
DE AFSTANDEN 37**

**HOOFDSTUK 7
DE TRAINING 43**

**HOOFDSTUK 8
BLESSURES 66**

**HOOFDSTUK 9
ETEN 71**

DEEL 3 WEDSTRIJDEN

GREGORY OVER WEDSTRIJDEN 80

HOOFDSTUK 10
NATIONALE WEDSTRIJDEN 83

HOOFDSTUK 11
VOOR, TIJDENS EN
NA DE WEDSTRIJD 87

HOOFDSTUK 12
DE VRIJWILLIGERS BIJ
JE ATLETIEKVERENIGING 97

HOOFDSTUK 13
INTERNATIONALE
WEDSTRIJDEN 101

DEEL 4 HET LEVEN VAN EEN BEROEPSATLEET

GREGORY OVER HET LEVEN
VAN EEN BEROEPSATLEET 112

HOOFDSTUK 14
HET LEVEN VAN EEN
BEROEPSATLEET 115

HOOFDSTUK 15
WIE ZIJN ER BETROKKEN
BIJ DE BEROEPSATLEET? 121

NAWOORD 125

REGISTER 126





INSTA VRAGEN

Hoe kan ik mijn start verbeteren? Halverwege mijn race gaat het goed en naar de finish ook, maar mijn start is nog niet goed. Blijf vooral goed oefenen! Het is inderdaad lastig, die start. Je hebt verschillende trainingsvormen voor het trainen van de start. Probeer te werken aan je houding in het blok. Daag jezelf uit door bijna een struikelpas uit het blok te maken in training. Je moet dus laag blijven, maar wel met je gezicht richting de finish. Doe een paar startjes, neem ze op en stuur maar naar mij, dan geef ik je feedback, zodat je die met je coach kunt bespreken.

Dé vraag die iedereen die sprint me stelt is: ‘Hoe kan ik sneller worden?’ Hét antwoord daarop kan ik niet geven.

Atletiek is een individuele sport en sprinten is maatwerk. Dat betekent dat de tips die je coach je geeft waarschijnlijk goed voor jou zullen werken, maar niet per se voor je teamgenoot. Tijdens je trainingen kijkt de coach goed naar wat je doet. Hij of zij analyseert je loopbewegingen. Op basis van die analyse ga je schaven en perfectioneren: dit anders, dat zo op die manier, het een wat meer, wat minder van het ander... Er is dus niet een vast schema dat je kunt volgen om de 100 m in 10 s te lopen.

Wat je in elk geval nodig hebt om sneller te kunnen lopen, zijn de drie T's: talent, training en tactiek. Als je geen talent voor sprinten hebt, houdt het natuurlijk op. Training is belangrijk om dat talent verder te ontwikkelen en tactiek (het maken van een weekschema, slim trainen) speelt weer een belangrijke rol in de training.

In het algemeen kun je zeggen dat loopscholing, krachttraining en techniektraining essentieel zijn om sneller te kunnen sprinten.