

Movares SchaatsClinic 23 Februari 2023

Groep 1 'De Krabbelaar'

Trainingservaring: Deelnemer schaatst nagenoeg nooit
Kenmerken: Plezier krijgen, meer stabiliteit, minder wiebelig gevoel, (af en toe) vasthouden door trainer wenselijk
Snelheid: Geen focuspunt



Groep 2 'De Fanatieke beginner'



Trainingservaring: Deelnemer schaatst maximaal een paar keer per jaar
Kenmerken: Meer stabiliteit, betere gecoördineerde afzet, pootje-over leren optioneel
Snelheid: Ambitie om sneller te gaan rijden. Indicatie: ronde boven de minuut

Groep 3 'De Gevorderde'

Trainingservaring: Deelnemer schaatsst doorgaans meer dan 1 keer per wintermaand op noren
Kenmerken: Bewust schaatsen, compacter zitten en afzetten, pootje over beter uitvoeren
Snelheid : 1 ronde in de range van 45 seconden – 1 minuut



Groep 4 'De Topper'

Trainingservaring: Deelnemer schaatsst doorgaans meer dan 3 keer per wintermaand
Kenmerken: Optimaliseren pootje over, actief versnellen, streven naar snelle ronde.
Snelheid: 1 ronde onder de 45 seconden

