

PITSTART

CLINIC

KRACHT

&

volleybal techniek

PITSTART

THE LOGICS OF THE BODY

**De rol van krachttraining bij
de optimale volleybal techniek**

**van jong tot oud
voor talent & pro**

VOLLEYBAL

krachttraining

massage

techniek

volleybal door de jaren heen **ontwikkeling**

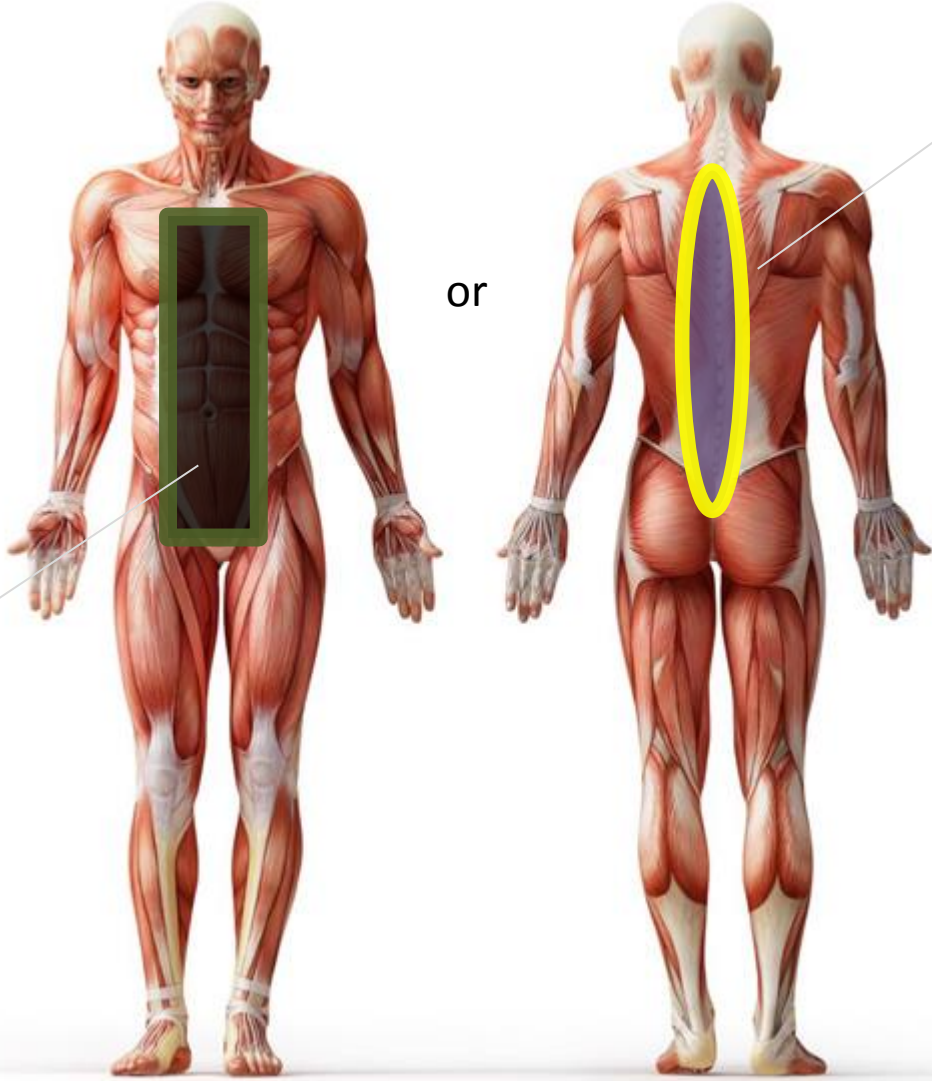
ontwikkeling

wacht nooit met vernieuwen



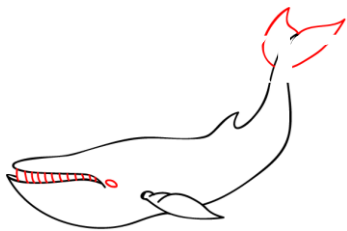
volleyball

verticale rompketen
BUIK of RUG

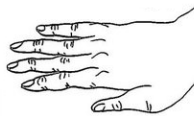


Ab

Bac
k



↑
op & neer
↓



verschil in kracht

Ab



bolle rug



veren



duwen

Back



holle rug



kaatsen



trekken

details Ab/Back

kracht & ontspanning

binnenkant of buitenkant voet

binnenkant of buitenkant hand

vóór of achter het lichaam

spierspanning en ontspanning

KRACHTTRAINING

INDIVIDUALISATIE

ALLE DISCIPLINES

SPORTOVERSTIJGEND

UITWISSELING

PITSTART
THE LOGICS OF THE BODY

Robin Bhaggan

isa  **motion**

Franklin van Doesburg

ADVIES IN TRAININGSONTWIKKELING

BLESSUREBEGELEIDING

ANALYSE & ONDERZOEK

INTEGRATIE STAF

EXPERTISE HOOFDTRAINER STARTPUNT

PITSTART

PRO SOLES