

# PIERRE REGNAULT

Topsport Training en Coaching

Pierre Regnault heeft de **Opleiding Specialisatie Kracht van de KNAU** afgerond.

In zijn werk voor o.a. de sporten Voetbal, Hockey en Atletiek neemt hij automatisch het onderdeel Kracht mee. Dit kan bijvoorbeeld in de opbouw naar een wedstrijd toe door specifieke krachtsoefeningen, of door deze te verweven in de loopscholing.

Ook maakt hij gebruik van periodisering, bijvoorbeeld in de tempo's die gelopen worden, waar een opbouw in zit.

Verder Kan Pierre kracht programma's schrijven die behalve kracht oefeningen ook gewicht hef programma's omvatten. Hierin kan ook periodisering worden toegepast.

