

HOE, WAT EN WANNEER?



Voor wie is de beginnerscursus bedoeld?

De beginnerscursus is bedoeld voor mensen die nog niet eerder aan hardlopen hebben gedaan maar wel over een goede gezondheid en basisconditie beschikken. Ook mensen die in het verleden wel eens hebben hardgelopen kunnen bij de beginners een nieuwe start maken.

Het doel is om na 8 weken 5 km. op een verantwoorde manier te kunnen hardlopen met de mogelijkheid om deel te nemen aan de Zilveren Turfloop in Mijdrecht. Deze vindt plaats op zondag 7 november.

Voor wie is de gevorderdencursus bedoeld?

De gevorderdencursus is bedoeld voor mensen die over een goede gezondheid beschikken en regelmatig aan hardlopen doen. Tevens moet men in staat zijn 5 km. aan één stuk in een rustig tempo te volbrengen.

Het doel is om in 8 weken de looptechniek, het duurvermogen en de loopsnelheid te verbeteren. Tevens heeft men de mogelijkheid deel te nemen aan de Zilveren Turfloop in Mijdrecht.

Hoe wordt er getraind?

1 x per week wordt er in groepsverband getraind en 2x per week zal men een training zelf volgens een schema moeten uitvoeren. Alle informatie staat in de trainingsmap die na de eerste training wordt uitgereikt. Iedere gezamenlijke training zal starten met een informatief gesprek.

De training zelf bestaat uit 4 onderdelen:

- * Warming-up
- * Loopscholing
- * Kern programma
- * Cooling-down

Natuurlijk is er na iedere training de mogelijkheid tot vragen.

Wat is het programma?

De 8-weekse cursus start op:

Zondag 12 september (beginners & gevorderden) van 9.15 tot 11.00 uur.

Hoe kan ik mij inschrijven?

Om in te schrijven dien je het aanvraagformulier op de website volledig in te vullen. Na inschrijving nemen wij contact met je op. Uiterlijke inschrijfdatum is zondag 5 september.

Met sportieve groet,

Amstelhof Running team