




Loop trainingen Marvel 2018

Dag en tijdstip:	Dinsdagochtend van 09.00 uur - 10.30 uur
Plaats:	AV Marvel, Sportpark Den Wielakker in Bostel
Trainer:	 Greet van der Donk
Assistent-trainers:	  Ko Geelhoed Jan Verhoeven
Niveaus:	1 t/m 3
Groep:	Alle lopers krijgen andere en op maat gesneden opdrachten.
Tempo:	Met alle tempo's in de groep wordt rekening gehouden en er wordt niet gewerkt met vaste trainingsschema's
Trainingsvorm:	Deze dinsdagochtend training wordt gecombineerd met de donderdagochtend training: <ul style="list-style-type: none"> • Uitgebreide warming-up • Wekelijks een intervaltraining • 1 x per maand een duurloop (op donderdag)
Instapwensen	Geen, iedereen die op de ochtenden kan en wil lopen is welkom.
Duur training:	De training duurt 1½ uur en is als volgt ingedeeld: <ul style="list-style-type: none"> • Warming-up ± 30 minuten • Kern ± 50 minuten • Cooling-down ± 10 minuten
Doel:	Plezier in het lopen, opbouw van conditie, gezelligheid door samen te lopen en na afloop een lekker bakje koffie drinken.
Trainen naar:	Indien er deel genomen wordt aan bepaalde lopen als bijvoorbeeld de Rabobank Paasloop, Don Quichot Sparrenbosloop, Marikenloop of Zevenheuvelenloop dan wordt hier samen naar toe getraind.