




# Loop trainingen Marvel 2018

Dag en tijdstip:	Dinsdagavond 19:30 - 21:00 uur
Plaats:	AV Marvel, Sportpark Den Wielakker in Boxtel
Trainer:	  <p>Peggy van Son</p> <p>Crist van Roosmalen</p>
Assistent-trainer:	 <p>Greet van der Donk</p>
Niveaus:	2 t/m 5
Groep:	Het is een diverse groep. Deze dinsdagavondtraining wordt door lopers in hogere niveaus gecombineerd met de donderdagavond training van Gerrie Timmermans.
Tempo:	Het tempo is aangepast aan loopniveau en de individuele loper. Er wordt een tijd- en loopschema gemaakt voor de lopers die dat graag willen.
Trainingsvorm:	De trainingen bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interval tot 700 meter</li> <li>• Maximale trainingsomvang op een avond is 4km</li> </ul>
Instapwensen	Vanaf niveau 2 kan worden deelgenomen. Er wordt 1x per maand een duurloop gedaan van 10-12km.
Duur training:	1½ uur
Doel:	Plezier en gezellig samen lopen. Conditie en persoonlijke prestaties verbeteren.
Trainen naar:	Conditie verbeteren en (recreatieve) wedstrijden.