



Loop trainingen Marvel 2018

Dag en tijdstip:	Donderdagavond 19:30 - 21:00 uur
Plaats:	AV Marvel, Sportpark Den Wielakker in Boxtel
Trainers:	 Gerrie Timmermans
Assistent-trainer:	 Martin van der Broek
Niveaus:	4 en 5
Groep:	De groep lopers is naast recreatief ook prestatiegericht.
Tempo:	Het tempo is gebaseerd op de persoonlijke prestaties en periode van wedstrijden.
Trainingsvorm:	De trainingen zijn als volgt opgebouwd: <ul style="list-style-type: none">• Interval kort/lang• Heuveltraining• Kracht-/beweeglijkheidsoefeningen Schema en looptijden worden afgestemd op persoonlijke niveau.
Instapwensen	Je loopsnelheid is minimaal 10 km in 1 uur.
Duur training:	1½ uur
Doel:	Prestatie- en sociaal gericht bezig zijn.
Trainen naar:	Trimlopen en wedstrijden (midden-lang/lang/superlang/cross/trail).