




# Trainingsgroep Marvel Zaterdag

Dag en tijdstip:	Zaterdagochtend 09:00 - 10:30 uur
Plaats:	Natuurgebied Kampina, verzamelen op parkeerplaats "Het Loo"
Trainer:	 <p>Stephen van As</p>
Assistent-trainers:	  <p>Pieter Boleij</p> <p>Piet van de Sande</p>
Niveaus:	2 t/m 4
Groep:	Lopersgroep waarin zowel beginnende als gevorderde lopers eraan werken om hun conditie te verbeteren of op peil te houden. De meeste lopers sporten meerdere keren per week. Er wordt serieus getraind, waarbij ook het sociale aspect een belangrijke plaats inneemt.
Tempo:	De tempo's in de trainingen zijn aangepast aan het loopvermogen van de individuele loper. Hierbij is het belangrijkste aspect dat elke loper op zijn eigen niveau met plezier kan lopen en voldoende aan zijn trekken komt.
Trainingsvorm:	De training vindt plaats in de prachtige natuur van het bos- en heidegebied van de Kampina, doorgaans op goed toegankelijke onverharde paden, waarbij zowel in de vorm van rustige recreatieve duurlopen wordt getraind als in diverse intervalvormen, cross- en heuveltraining, trails, etc.
Instapwensen	Minimaal 45 minuten onafgebroken kunnen hardlopen in een tempo van 8 km/uur.
Duur training:	1½ uur
Doel:	Opbouw of behoud van conditie, verbeteren van duurvermogen, snelheid, afstand (bijv. naar een te lopen wedstrijd toe), plezier in het - samen - lopen, sociaal contact en gezelligheid.
Trainen naar:	Veelal trainen naar 10 km, 15km, halve marathon.