

Loop trainingen Marvel 2018

Dag en tijdstip:	Zondagochtend 9:30 - 11:00 uur
Plaats:	Natuurgebied Kampina, verzamelen bij "Het Loo"
Trainers:	 Gerrie Timmermans
Assistent/trainer:	
Niveaus:	3 t/m 5
Groep:	De groep lopers is naast recreatief ook prestatiegericht.
Tempo:	Het tempo is gebaseerd op de samenstelling van de groep lopers zoals deze wekelijks gevormd wordt.
Trainingsvorm:	De trainingen zijn als volgt opgebouwd: <ul style="list-style-type: none">• Interval kort/lang• Heuveltraining• Kracht-/beweeglijkheidsoefeningen• Duur(loop)training
Instapwensen	Je loopsnelheid op minimaal 10 km in 1 uur.
Duur training:	1½ uur
Doel:	Sociaal- en prestatiegericht bezig zijn.
Trainen naar:	Trimlopen en wedstrijden (midden-lang/lang/superlang/cross/trail).