

Hoi NN!

Hierbij jouw persoonlijke trainingsschema voor de winter. Na het winterseizoen maak ik weer een nieuwe en gaan we ons meer richten op de onderdelen zelf. De wintertrainingen staan vooral in het teken van loopwerk en sterker worden. Dit doen wij omdat de conditie belangrijk is om nieuwe dingen aan te leren en je graag meer wilt gaan lopen. De kracht is hierbij ook erg belangrijk. Als je spieren voldoende kracht hebben, is er minder kans op blessures en dat wil natuurlijk iedereen! Ook met de krachttraining kijken we specifiek naar jouw klachten en gaan we daar aan werken.

Jouw doelen voor dit seizoen zijn:

- Hoogspringen over de 1,40! → hier gaan we in het winterseizoen mee aan de slag door de krachttraining voor je benen en in het zomerseizoen gaan we ons op het springen zelf richten! 😊
- verspringen over de 3,80 meter en een nieuwe aanloop.  
Jouw PR is nu 3,46 en hier gaan we mee aan de slag!
- 1000m onder de 4 minuten, jouw PR is nu 4:00,01. Als jij blijft lopen en trainen zoals dat nu gaat, kan daar meer dan 5 seconden van af!
- Crossen → zie de crossen, die meetellen voor de winterbeker in het trainingsschema.

We gaan er een mooi jaar van maken en hopelijk alle doelen bereiken! Wat wij van jou vragen is je af te melden als je niet kunt, dit mag gewoon via een appje. En natuurlijk bij zoveel mogelijk trainingen aanwezig te zijn. Dat is de beste manier om je doelen te bereiken! Als je eens niet kunt trainen, maar wel op vakantie/thuis iets wilt doen kun je ons om een trainingsschema vragen.

Groetjes,  
Dirk en Anouk