



Hardlooptraining Jeugdloop Beiler Koningsloop

Loopgroep Beilen geeft training aan iedereen die mee wil doen aan de Jeugdloop op woensdag 27 april. De Jeugdloop is onderdeel van de **Beiler Koningsloop**.

Vanaf 30 maart kun je **elke woensdagavond** tussen 6 en 7 uur meedoen aan de trainingen op het sportveld van Vitesse in Beilen (naast de sporthal).

De trainingen bestaan uit de volgende onderdelen:

- rek- en strekoefeningen,
- warming-up oefeningen,
- verbeteren looptechniek,
- vergroten uithoudingsvermogen,
- onderlinge wedstrijdjjes,
- en behendigheidsspelletjes.

Het is **altijd leuk** om mee te doen en je gaat er **sneller** van lopen.

Meedoen aan de trainingen is **gratis**. Je bent ook welkom als je nu nog niet zeker weet of je mee wilt doen aan de Jeugdloop. Aanmelden is niet verplicht. Trek wel geschikte **schoenen** en **sportkleding** aan.

Zien we jou op 30 maart om 18.00 uur?
En natuurlijk ook op 6, 13 en 20 april!

