



Hardlooptraining Jeugdloop Beiler Koningsloop

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

Vanaf 29 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 wedstrijdjes,
- en behendigheidsoefeningen.

Meedoen aan een training is gratis en ook de Jeugdloop is met ingang van dit jaar gratis. Je bent ook welkom als je nu nog niet zeker weet of je mee wilt doen aan de Jeugdloop. Aanmelden voor de trainingen hoeft niet. Trek wel geschikte schoenen en sportkleding aan.

Zien we jou op 29 maart om 18.00 uur?
En natuurlijk ook op 5, 12 en 19 april!

