

Starten met hardlopen ism

FYSIOGROEP WATERLAND
FYSIOTHERAPIE EN TRAINING



Begin: 1^e week maart en september

De eerste (hardloop) stap is het moeilijkst.

Dit is dé manier om te beginnen met hardlopen zonder die moeilijke stap alleen te zetten. Iedereen kan meedoen: jong en oud, getraind en ongetraind. In 8 weken leer je 20-25 minuten aaneengesloten hardlopen op je eigen tempo.

Gezellige loopmaatjes wachten je iedere week op voor een energieke training van ongeveer een uur. Samen werk je toe naar de afsluitende trainingsloop in de achtste week.

Voorkomen van blessures.

Veel beginnende hardlopers bereiden zich niet goed voor, lopen daardoor extra risico op blessures en haken af. De combinatie van een trainer en het sociale aspect van samen lopen voorkomen dit meestal. Daarnaast informeert de Fysiogroep Waterland u over hardloopblessures en hoe deze te voorkomen.

Inhoud van de cursus - trainingen

- Uitleg over hardlopen, spierversterkende oefeningen en opbouw trainingsduur.
- Uitleg (2x) over het ontstaan en voorkomen van hardloopblessures door sportfysiotherapeut Robin Bont van Fysiogroep Waterland.
- De training bestaat o.a. uit: aandacht voor looptechniek en een loopschema (+ spierversterkende oefeningen)
- Door een gediplomeerd hardlooptrainer op de grasbaan van AV Monnickendam. Gras dempt schokken en is daardoor blessurepreventief.
- Extra (gratis) trainingen op de grasbaan onder begeleiding zijn ook mogelijk op dinsdagavond, start 19.30 uur.

De cursus is op donderdagavond en duurt 8 weken. Daarna is een doorstart naar 5 km mogelijk.

Start: donderdag van 19:10 – 20:30 uur.

De kosten zijn € 42,50.

Meer weten of inschrijven?

Neem contact op met Alex Verweij van AV Monnickendam (alexverweij01@gmail.com; tel 06 42467414).