

**INFORMATIE BLAD**  
**Sportief Hardlopen**  
**Prestatiegerichte loper**



**De prestatiegerichte loper**

Je wilt je loopkwaliteiten verder ontwikkelen. Je doel is realiseren van tijddoelen, een PR-behalen of het uitlopen van een halve of hele marathon.

De trainingsgroep voor de prestatiegerichte hardlopers is dan een prima keus.

De prestatiegerichte loper heeft als doel het uitlopen van een Halve of Hele Marathon en mogelijk zelfs met een PR.

Binnen deze loopgroep is de ruimte voor de wedstrijdgerichte atleten, die naast hun prestatiedoelstelling een uitgebreid wedstrijdprogramma na streven.

Ook is er, tegen een kleine vergoeding, de mogelijkheid van een speciaal voor de individuele atleet geschreven trainingsschema. De looptrainingen zijn ook geschikt voor de triatlonatleten.

De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan of starten van af de atletiekbaan.

De trainingen voor de loopgroepen staan onder leiding van ervaren gediplomeerde trainers. Er is een gratis proefperiode van 4 weken.

Na de proefperiode van 4 weken kan je aangegeven of je door wilt gaan. Je wordt dan lid van de vereniging en de Atletiek Unie.

Deelname aan de trainingen is alleen mogelijk na aanmelding als proeflid.

Informatie en aanmelding via [www.atvvenray.nl](http://www.atvvenray.nl) of bij de trainers op dinsdag of donderdagavond op de atletiekbaan, Sportlaan 1 Venray

Looptrainer donderdagavond: John Klerkx 06 – 13 84 69 90

Trainingen:

De training op de atletiekbaan is een intervaltraining. De training buiten de baan is een duurloop of een intervaltraining en vertrekt vanaf de atletiekbaan.

| Dag       | Plaats              | Tijd          | Trainer          | Periode     |
|-----------|---------------------|---------------|------------------|-------------|
| Dinsdag   | Start: Atletiekbaan | 19.00 - 20.30 | informele leider | gehele jaar |
| Donderdag | Atletiekbaan        | 19.00 - 20.45 | John Klerkx      | gehele jaar |

Meer informatie kunt u ook krijgen via een verzoek aan [info@atvvenray.nl](mailto:info@atvvenray.nl) of via de trainingscoördinator Loopgroepen André Jansen, email: [lopersgroep@atvvenray.nl](mailto:lopersgroep@atvvenray.nl)