

INFORMATIE BLAD

Sportief Hardlopen

Gevorderde loper



De gevorderde loper

Je hebt al enige loopervaring, je kunt zeker 45 minuten aan een stuk lopen of je hebt onze beginnersgroep doorlopen, dan is aansluiten bij loopgroep van gevorderde lopers een prima vervolg. Je wilt fit blijven en werken aan je gezondheid of gewicht beheersen, maar je wilt vooral lopen voor de gezelligheid en voor het sociale aspect van de groep. Naast de gezelligheid wil je mogelijk ook verder ontwikkelen in de loopsport. Ook dat kan bij de gevorderde lopers.

De trainingsafstanden variëren tussen 5 km (intervaltraining) tot 12 km (duurlooptraining).

Ben je geblesseerd geweest of je hebt lange tijd niet kunnen hardlopen dan is deze lopergroep een prima nieuwe start. De trainingen vinden plaats op de atletiekbaan of starten van af de atletiekbaan.

De baantrainingen voor de loopgroepen staan onder leiding van ervaren gediplomeerde trainers. Er is een gratis proefperiode (niet voor beginnersgroep) 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 loopgroepen is alleen mogelijk na aanmelding als proeflid.

Informatie via www.atvvenray.nl of bij de trainers op dinsdag of donderdagavond op de atletiekbaan, Sportlaan 1 Venray

Looptrainer:

Stan Liebrand tel: (06) 41 99 87 57

e-mail: lopersgroep@atvvenray.nl

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	Atletiekbaan	19:00-20:30 uur	Stan Liebrand	gehele jaar
Dinsdag	Start: Atletiekbaan	19:00-20:30 uur		Gehele jaar
Donderdag	Start: Atletiekbaan	19:00-20:30 uur	Assistenttrainer	Gehele jaar

Meer informatie kunt u ook krijgen via een verzoek aan info@atvvenray.nl of via de trainingscoördinator Loopgroepen

André Jansen, email: lopersgroep@atvvenray.nl

ATV Venray, Sportlaan 1, 5801AH Venray, telnr: 04787-585522 kvk.nr: 40165409

Website: www.atvvenray.nl, email: info@atvvenray.nl

Bestand: gevordenden v2023.docx