



Hardlopen



Vorig jaar startte er 6 Hero's aan de hardlooptrainingen. Sommige collega's als voorbereiding op de Grachtenloop en/of de Halve van Haarlem. Anderen omdat het heerlijk is om buiten te sporten en zo aan je conditie te werken.

Ook voor dit voorjaar kan jij je weer aanmelden voor de hardlooptrainingen onder leiding van hardloopcoach Danielle Luttikhuizen van de Run & Relax. Deze training zal eind april/begin mei weer starten. We zullen hier later meer informatie over geven.

“De hardlooptraining heeft er echt voor gezorgd dat ik lol heb gekregen in het hardlopen. Naast dat het erg gezellig is, heb ik door de tips en technische training van Danielle geen last van allerlei ‘pijntjes’ en bovendien nauwelijks spierpijn na afloop. Je merkt gewoon dat je loophouding verbetert waardoor je soepeler loopt en het daardoor langer volhoudt. Echt superfijn!”

Aanmelden kan altijd

Ben je beginner of loop je al wat langer? Geen enkel probleem. Aansluiten kan ook altijd; op elk moment en de training is geschikt voor elk niveau. Juist als beginner is het een goede manier om veilig en blessurevrij kennis te maken met hardlopen. Run & Relax is gespecialiseerd om ervoor te zorgen dat je plezier krijgt in het hardlopen en je eventuele doel behaalt. Ze besteden bijvoorbeeld veel aandacht aan jouw loophouding/ techniek. Hierdoor ga je efficiënter lopen, verspil je minder energie tijdens het hardlopen en houd je het makkelijker langer vol.

Hoe wat waar

- Het hardlopen is wekelijks. Exacte dag en tijdstip volgt nog
- Locatie volgt nog. (vorig jaar was dit bij de Hout bij de fontein).
- De groepstraining is onder begeleiding van hardloopcoach Danielle Luttikhuizen.
- Je wensen/ doelen worden besproken en op maat samengesteld.
- Je krijgt persoonlijke coaching via mail of whatsapp.
- Indien gewenst kun je twee keer per week een trainingsschema ontvangen zodat je ook zelfstandig kan werken aan je hardloop skills.
- Het maakt dus niet uit of je beginner of een gevorderde hardloper bent. De instructeur zorgt ervoor dat iedereen op zijn/ haar niveau kan presteren.

Heb je vragen of ben je al enthousiast? Mail dan naar Susanne via s.sijmons@herokindercentra.nl