

Loopgroepen gestart met pilot "conditie achterstand"

Geplaatst door pvtrappen op 25 Jun 2011 - 15:59



Bij de loopgroepen wordt er gelopen in Nivo's.

In geval van terugkomst na een blessure kan het bij (het laagste) Nivo 1 een probleem zijn dat bij de duurtraining zij/hij niet meekan en zelf deze achterstand moet wegwerken. Deze leden kunnen, na overleg met de trainer, aangemeld worden voor deze groep. De trainer kan hier meer informatie over geven.

Deze maand zijn we gestart op de donderdag met een "Pilot".

7 leden melden zich bij Jo Jansen om uitleg te krijgen en te starten met de trainingen. Het doel is om deze leden zo te begeleiden zodat ze weer "mee" kunnen met Nivo 1.

De bedoeling is om in september de Pilot te evalueren.

Peter van Trappen