



## Nieuwsbrief maart

De eerste twee maanden van 2019 zitten er alweer op. Vanaf dit jaar probeer ik elke twee maanden een nieuwsbrief te schrijven met de hoogtepunten van de afgelopen maanden en een **agenda** voor de komende periode. Elke nieuwsbrief sluit ik af met een nuttige **tip**.

## Agenda

- 16 maart: Loopwedstrijd Reeuwijkse plassenloop
- 24 maart: Loopwedstrijd 20vanAlphen
- 2 april: Start Frisbee seizoen tijdens running bootcamp
- 3 april: Woensdag bootcamp 20:00 uur weer naar Reeuwijk (Schoolplein Reesveld)!
- 22 april: Maandag bootcamp vervalt ivm 2<sup>e</sup> paasdag
- 27 april: Zaterdag bootcamp vervalt ivm Koningsdag
- 1 mei: Woensdag 09:00 uur Kinderbootcamp



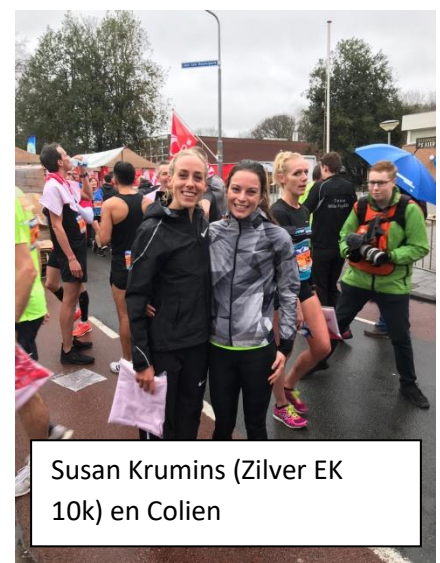
## Vier nieuwe leden

Dit jaar hebben zich vier nieuwe leden aangemeld en twee potentiële leden namen een proefles. Drie van hen zijn via jullie aangedragen, waar ik jullie enorm dankbaar voor ben. Voor elk door jullie aangedragen lid dat een kwartaalabonnement neemt, krijg je 25 euro korting op je volgende abonnement of een gratis personal training!

## Nieuwe persoonlijke records voor alle lopers

Naast het gewone bootcamp abonnement (1x per week trainen) en het Plus abonnement (onbeperkt trainen) kun je ook een Premium abonnement nemen. Hiermee krijg je extra begeleiding in de vorm van schema's en coaching om naar een bepaald doel toe te streven. Vier lopers maken hier gebruik van om hun persoonlijk record te verbeteren op de 10 km. In de eerste wedstrijdfase hebben ze alle vier hun pr verbeterd.

- Michiel van 37:06 naar 35:59
- Colien van 41:14 naar 39:45
- Leonie van 48:46 naar 46:16
- Marcella van 50:20 naar 48:31





Lotte en Rik na de Challenge

## 6 Weken Challenge

Elk jaar is er twee keer een '6 Weken Challenge'. Hiermee kun je een bepaald doel (afvallen, sterker worden, sneller worden enz) in korte tijd een enorme impuls geven. Je traint dan drie keer per week, krijgt afgestemde voedingsschema's en je wordt gecoacht. Ik help je jouw Lifestyle aan te passen om zo je doel te kunnen realiseren. Er wordt niet gewerkt met korte termijneffecten. Zowel de voedingsschema's als de training tips, zijn goed vol te houden. Ook na de Challenge! De eerste editie van dit jaar deden er twee leden mee en beiden hebben hun doel behaald. Bijkomstig effect van de Challenge; het kan zijn dat je na deze zes weken niet meer goed in je kleren past!

## Kinderbootcamp

In de schoolvakantie is er elke woensdagochtend om 9:00 uur Kinderbootcamp. Dat is in een gymzaal en bij mooi weer in de natuurspeeltuin in het Groenhovenpark. Afgelopen voorjaarsvakantie was de eerste kinderbootcamp van dit jaar met veertien kinderen onder de acht jaar, vijf tussen de acht en zestien jaar en nog eens negen volwassenen. Het was reuzegezellig. De volgende kinderbootcamp is **op 1 mei! Van tevoren graag even aanmelden bij mij. Kosten: een kind 5 euro, twee kinderen 8 euro en drie kinderen 10 euro.**



Alex na een mislukte sprong

## Atletiek

De eerste twee maanden zijn voor de atletiek altijd de indoor wedstrijdmaanden met alle NK's. Ik ben het afgelopen jaar weer goed gaan trainen voor polshoog. Dat wierp helaas niet zijn vruchten af bij het NK. 4,45 m. en een negende plek is niet waarvoor ik meedeed. Het lijkt erop dat ik moet erkennen dat ik niet meer mee kan op het hoogste niveau.

**Mattias**, die ook weleens bootcamp trainingen geeft, deed het een stuk beter. Bij het NK meerkamp

verbeterde hij zich behoorlijk. Hij hield het lang spannend voor de Bronzen plak maar moest uiteindelijk strijdend genoeg nemen met de vierde plek, wel met een mooi pr puntentotaal.

## Tip van de maand

Voor wie twee of meer keer traint, kan het helpen als je meer gaat variëren in intensiteit. Je lichaam adapteert namelijk eenzijdige intensiteit waardoor het rendement kleiner wordt. Door meer variatie voorkom je deze adaptatie. Probeer voor jezelf drie intensiteiten te vinden: een 'relaxte training', een 'gewone training' en een 'pittige training'. Probeer de grens op te zoeken, dus maak het verschil in intensiteit echt groot. Probeer vervolgens een paar weken in de volgorde 'Relaxt', 'Gewoon', 'Pittig' te trainen. Je zal merken dat het rendement omhoog gaat en dat je je fitter gaat voelen.