

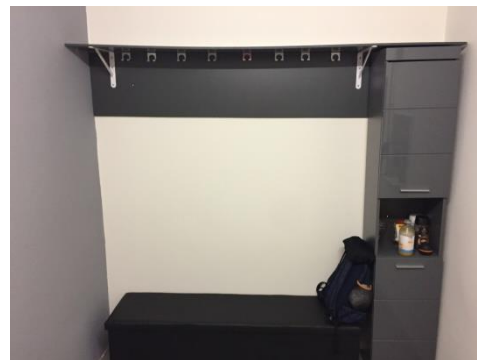


Nieuwsbrief 2 – 25 april 2019

De afgelopen twee maanden heb ik veel geklust. Met name de kleedkamer, maar ook de sportruimte heeft weer een frisse look gekregen. Het stapelbed is weg en er is nu meer plek om je jas op te hangen. Verder zijn er leuke nisjes gemaakt en de muren zijn weer fris geveerd. De sportruimte heeft een nieuwe verflaag gekregen en de radiator is weg. Daarnaast zijn de posters vervangen en er is een nieuwe poster van de "Bootcampers". De snoezige planten in de trainingsballen maken het plaatje compleet.

Agenda

- 1 mei: Woensdag 09:00 uur Kinderbootcamp
- 10 mei: Jumpsquare
- 16 mei: Yakult start to run
- 30 mei: Bootcamp vervalt ivm Hemelvaart
- 3 jun: 6-weken Challenge "Fit de zomer in"
- 10 jun: Bootcamp vervalt ivm Pinksteren
- 12 jul: Wijnproeverij (onder voorbehoud)



Nieuwe looptraining op donderdag 19:00 uur

Elke donderdag om 19:00 uur is er een extra looptraining. Deze training is toegankelijk voor alle niveaus en er is speciale aandacht voor beginners. Vanaf 16 mei is deze training tevens onderdeel van het Yakult start to run programma, waarmee we toewerken naar de Goudse Singelloop. Ken jij iemand die op een leuke en verantwoorde manier zijn of haar hardlopen wil verbeteren? Aanmelden kan bij mij of via www.yakultstarttorun.nl

Donderdag bootcamp in ander jasje

De donderdag bootcamp is, zeker met de nieuwe looptraining, een training geworden met veel mogelijkheden. Je kan op verschillende momenten instappen en je kunt dan 1 of 1,5 uur trainen.

- 19:00-20:00 uur : Looptraining
- 20:00-20:30 uur : Core training
- 20:30-21:00 uur : Bootcamp/Fitness
- 21:00-21:30 uur : Kracht

Reeuwijk is weer begonnen en loopt als een malle

Sinds 1 april is de woensdag 20:00 uur bootcamp weer in Reeuwijk (Schoolplein Reesveld Reeuwijk dorp). Het is een leuke locatie waar we veel kunnen doen. De training is erg populair met afgelopen week zelfs achttien deelnemers!

6-weken Challenge “Fit de zomer in”

Vanaf 3 juni is er weer een 6-weken Challenge, waarmee je weer fit de zomer in kunt gaan. Middels de Challenge streef je jouw eigen doel na. Dat kan van alles zijn; van afvallen of sterker worden, tot fitter worden. Je gaat minimaal drie keer per week trainen en je krijgt voedingsschema's en bijbehorende voedingssupplementen; alles afgestemd op jouw doel. Uiteindelijk moet je het zelf doen, maar ik ga je wel coachen om jouw lifestyle zo aan te passen dat de kans op succes het grootst is. Veel van de bootcampers hebben al met succes meegedaan. Wie volgt?



Wijnproeverij

Na de 6-weken Challenge is het even tijd voor ontspanning. Hoe kan dat beter dan onder het genot van een glaasje wijn? Binnenkort komt er meer info over de wijnproeverij, die onder voorbehoud staat gepland op vrijdagavond 12 juli.

Vroege Vogels training

Op 28 maart was de eerste Vroege Vogels training. De vijf deelnemers waren iets enthousiaster dan ik, maar deze training krijgt een vervolg. Ik ga proberen dit drie keer per jaar in te plannen. De volgende training vindt zeer waarschijnlijk in juni plaats.



Tip: “Stap uit je comfort zone”

In de vorige nieuwsbrief gaf ik aan dat het goed is om te variëren met de intensiteit waar je de training mee doet. Dit keer gaan we daar op door. Varieer niet alleen de intensiteit, maar varieer ook in type training. Natuurlijk moet je vooral trainingen doen die je leuk vindt, maar als je meer rendement uit je trainingen wilt halen dan kan het geen kwaad om een keer uit je comfort zone te stappen. Kom eens naar de Running bootcamp als je dat nooit doet, of doe eens een zware kracht training mee. Je zal merken dat ook deze trainingen leuk zijn en dat het rendement gelijk omhoog gaat.