



Nieuwsbrief 4 – 20 jan 2020

Wat staat er in 2020 in de planning

Vorig jaar hebben we een aantal leuke activiteiten gehad die dit jaar zeker weer terug zullen komen. Je moet dan denken aan:

- Jumpsquare
- King Kong challenge
- Vroege vogels training
- Gezellige thema avond zoals de dansavond of de wijnproeverij
- 6-weken Challenge

Daarnaast zullen er dit jaar af en toe extra speciale trainingen worden ingepland. Zo zullen we richting de zomer zeker een keer een training houden in de nieuwe **natuurspeeltuin** van het Goudse hout. En ik ga kijken of we weer een keer kunnen gaan **boulderen**.

Daarnaast speel ik met de gedachte om een keer een **techniek training** (voor de juiste uitvoering van complexe oefeningen) in te plannen. En bijvoorbeeld een training voor het testen van je **maximale kracht**.

Verder is dit jaar nieuw om je te laten **coachen** voor het realiseren van je **doelstelling** om een bepaald aantal trainingen te gaan halen. Hiervoor hebben zich inmiddels al een aantal leden opgegeven. Deze service is gratis als je je eigen doelstelling weet te halen en kost 25 euro als het je niet lukt!

Variatie in het trainingsprogramma

Zoals jullie wellicht gemerkt hebben, ben ik begonnen om weer wat meer variatie aan te brengen in de trainingen. Soms met een paar nieuwe oefeningen en soms met een andere trainingsopzet.

Daarnaast wil ik weer wat duidelijker onderscheid gaan maken in drie type trainingen.

- Endurance : de conditionele training met oa lekker veel buik en rug oefeningen
- Strength : de meer kracht georiënteerde training, met af en toe een crossfit tintje
- Allround : de naam zegt het al, een lekkere allround training met van alles wat

En dan wil ik nog proberen om wekelijks aan te geven welke trainingen pittig gaan worden en welke training wat relaxter zijn.

Nou is het wel zo dat **iedereen welkom** is bij iedere training ongeacht je niveau en voorkeur voor type training. Een conditionele training kan met een paar simpele wijzigingen al meer kracht worden en andersom ook. Daarnaast kun je een pittige training met wat smokkelen weer lichter maken en een lichte training kun je met wat meer gewicht en meer herhalingen weer wat zwaarder maken. Geef dus even aan als je een andere insteek wilt dan in de planning staat, dan geef ik de aanpassingen door.

Ik heb er veel zin in dit jaar, laten we er weer een mooi jaar van maken.