



## Nieuwsbrief 3 – 8 juli 2019

### Agenda

- 22 Jul t/m 31 aug: Vakantierooster
- 12 Sept: 7-weekse beginners loopcursus “Yakult start to run”
- Sept: wijnproeverij (datum volgt)
- Sept: 6-Weken Challenge “Fit na de zomervakantie” (datum volgt)

### Vakantierooster

Tijdens de zomervakantie is er een aangepast rooster. Op basis van het aantal bootcampers tijdens voorgaande zomervakanties, heb ik getracht een zo goed mogelijke verdeling te maken. Zo zijn er nog voldoende mogelijkheden voor iedereen.

Het vakantierooster bestaat uit twee keer drie weken, waarin de trainingen op dinsdag, woensdag en donderdag variëren.

#### ***22 Juli - 10 augustus***

- Maandag 19.00 bootcamp beginners en gevorderden
- Dinsdag 19.00 standaard bootcamp en running bootcamp
- Donderdag 20.00 standaard bootcamp
- Zaterdag 09.00 standaard bootcamp

#### ***12 Augustus - 31 augustus***

- Maandag 19.00 beginners en gevorderden bootcamp
- Woensdag 20.00 standaard bootcamp Reeuwijk
- Donderdag 19.00 looptraining Tristanstraat
- Zaterdag 09.00 standaard bootcamp

### Dinsdag wordt combitraining

Vanuit de King Kong Challenge is het verzoek gekomen om van de dinsdagtraining structureel een combinatie bootcamp te maken. Dit wordt dus een combinatie van de standaard bootcamp en de running bootcamp! Wie niet van rennen houdt, is dus ook op dinsdag van harte welkom in het Groenhovenpark.

### Wijnproeverij

Vanwege de drukke planning heb ik de wijnproeverij moeten verplaatsen naar september. De proeverij gaat er zeker komen, verdere informatie volgt nog.

## King Kong Challenge

De King Kong Challenge was een groot succes. Het leverde voor dit jaar gelijk een nieuw weekrecord op! Helaas liepen ook enkele deelnemers een enkelblessure op. Hopelijk gaat het snel beter met hen.

Dit zijn de winnaars van de eerste editie King Kong Challenge. De eerste drie winnaars hebben maar liefst tien keer getraind in tien dagen. Gefeliciteerd allemaal!

- Lotte van Aerssen
- Denise van der Meer
- Laura Roskamp
- Relatieve prijs: Elizabeth Witzier

## 6-Weken Challenge “Fit na de zomer” & Yakult start to run

Na de zomervakantie start er weer een 6-weken Challenge en een Yakult start to run. Je kunt hier zelf aan meedoen, maar ook iemand uit je omgeving enthousiasmeren.

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.



De Yakult start to run is weer op donderdag 19.00 uur. Voor jullie is dit de reeds bestaande training en voor nieuwe leden is het een mooi laagdrempelig moment om in te stromen.

### Tip: genieten tijdens de vakantie genieten niet teveel aankomen?

In principe werkt het lichaam niet zo ingewikkeld als sommigen denken. Je voeding bestaat simpelweg uit koolhydraten en eiwitten. Je koolhydraten vormen de hoeveelheid brandstof in je lichaam en de eiwitten zorgen voor spierherstel. Over het algemeen krijg je niet snel teveel eiwitten binnen. Het probleem zit hem in de koolhydraten. Als je meer koolhydraten tot je neemt dan dat je aan activiteit verbruikt, kom je aan. Koolhydraten zitten in brood, rijst en pasta, maar vooral in alcohol, frisdrank en alle zoetheid.

Als je niet wilt bewegen en niet wilt aankomen, dan moet je echt je voedingspatroon aanpassen en zorgen dat je veel minder koolhydraten binnenkrijgt. Er zijn genoeg lekkere dingen die niet zoveel koolhydraten bevatten! Begin eens met op de verpakkingen kijken waar en hoeveel suiker ergens in zit en vertaal dat naar een stuk taart. Een stuk taart bevat gemiddeld 30 gram suiker. Dat is net zoveel als een blikje cola, een krentenbol of een snelle jelle. Je zult merken dat je dagelijks al vrij snel heel wat stukken “taart” naar binnen werkt, terwijl dat niet altijd dezelfde voldoening geeft.

Wil je wel lekker van alles eten en drinken, zorg dan dat je daarnaast ook flink beweegt. Dat hoeft niet perse middels een bootcamp. Wandel in plaats van fiets en pak de fiets in plaats van de auto, of ga eens lekker voetballen met de kinderen. **Ik wens iedereen een fijne vakantie!**