

Running Bootcamp

Door Yvar de Weerd
Soort Praktijk
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3, 4
Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Bij running bootcamp activeer je alle spiergroepen en werk je aan kracht, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen. Het is fit & fun! Alles komt in deze training aan bod!

In deze workshop werken we vanuit het doel van deze trainingsvorm; de algehele fitheid verbeteren om jouw atleten sterker, leniger en fitter te maken en daarbij te leren ontspannen. Ik neem je mee in de opzet van deze training en trakteer je op een variatie van oefeningen waarbij je op je eigen niveau werkt aan je mentale- en fysieke fitheid. Het enige wat tijdens de training wordt gebruikt is jouw eigen lichaam en natuurlijke obstakels die je onderweg tegenkomt.

De trainingsvorm is geschikt voor iedereen die enigszins kan hardlopen. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen snelle en minder snelle lopers, iedereen kan aansluiten. Tijdens de workshop deel ik mijn running bootcamp-ervaring die ik binnen onze vereniging heb opgedaan.

Over Yvar

Ik ben vitaliteitscoach en yogadocent binnen de Nationale Politie en richt mij op mentale- en fysieke fitheid van de collega's. In mijn rugzak 40 jaar sportachtergrond en 20 jaar ervaring als gediplomeerd sporttrainer (hardlopen, wandelen, powerwalking, running bootcamp).

