

## **CONDITIE-TRAINING voor LOPERS bij ACOVanElderen:**

De atletiekvereniging ACO-VanElderen start op **5 November a.s.** weer met conditietraining voor lopers.  
De trainingen zijn op elke woensdagavond van **21.00 t/m 22.00** uur in de sportzaal van de school "**de MAAT**" in de **Baron v. Fridaghstraat te Ommen**, de trainingsperiode duurt tot eind Maart 2015.  
De accenten van de trainingen liggen op enkele basis-eigenschappen van "conditie", zoals lenigheid, kracht, snelkracht, (loop)-coördinatie en uithoudingsvermogen.

### **DOEL en RESULTATEN van de training:**

## Het algemene bewegingsgedrag en specifiek de loopbeweging zullen verbeteren, waardoor er **langer een hoger tempo** gelopen kan worden.

## Door de krachttraining met eigen lichaamsgewicht zullen o.a. rompspieren sterker worden (rompstabiliteit), zodat ook het lichaam tijdens een wedstrijd na een periode **niet inzakt**.

## Door een optimaal en doeltreffend loopgedrag zal het **plezier en de motivatie** voor het lopen verbeteren.

**KOSTEN:** Niet-leden : **75 Euro**, voor de gehele periode ( 5 mnd.)  
**ACO-leden : gratis.**

### **INFO en OPGAVE:**

Cor Bronk                    **tel:**                    0529-454077 of 06-51207530  
**email;**                    [corbronk@hetnet.nl](mailto:corbronk@hetnet.nl)