

Hardloopclinic

op zondag 30 september



Samen hardlopen, iets voor jou?

Op zondag 30 september organiseert ZOEV een hardloopclinic voor iedereen die geïnteresseerd is in hardlopen, van beginner tot gevorderde.

Onze professionele trainers nemen je tussen 11.00 en 12.30 mee in de wereld van blessurepreventie, looptechniek, het trainen van je 'core' en waarom dat zo belangrijk is. Er wordt afgesloten met een korte intervaltraining en nagepraat onder het genot van een kopje thee, zoals na elke Zoev-training.

Alle oefeningen en de intervaltraining kun je op eigen niveau meedoen, na afloop is er gelegenheid om na te praten en advies in te winnen bij onze trainers.

ZOEV locatie

USC Universum in het Sciencepark 306

Er zijn kleedkamers met douches en kluisjes en er is een sauna (ook te gebruiken na de reguliere trainingen). Meer informatie op zoev.net en op onze [Facebookpagina](#).

Programma

zondag 30 september van 11:00 tot 13:00

11:00 blessurepreventie

11:20 groep 1 core-oefeningen, groep 2 techniekoefeningen

11:40 groep 1 techniekoefeningen, groep 2 core-oefeningen

12:00 intervaltraining

12:30 napraten met kopje thee