

## ***trainingsmenu recreanten volwassenen 2011-2012***

### **2 Technische schaatstraining basis (inclusief Starters (= 1.)**

De trainingen zijn gericht op het verbeteren van uw basistechniek. In de trainingen zal de nadruk niet alleen liggen op het beter leren schaatsen van het rechte stuk maar vooral op het aanleren en verbeteren van de bochtentechniek. In deze trainingen wordt binnen de technische mogelijkheden een basisconditie opgebouwd.

*Ingrediënten: Een uitbreiding in uw kennis en vaardigheden op het gebied van de schaatstechniek,*

*veel aandacht voor het schaatsen van een bocht waarbij u stap voor stap de techniek oefent.*

*In de trainingen wordt daarnaast uiteraard aandacht besteed aan uw schaatsconditie.*

Maandagavond 18.15 uur  
Woensdagavond 18.15 uur  
Zondagochtend 08.30 uur

Kosten:  
ledenpas volwassene (vanaf 13 jaar): € 93,15  
eventuele chippas € 7,50

Dit geldt voor één keer trainen per week op hetzelfde tijdstip.

#### Aanmelden

- mailbericht met gegevens naar ledenadministratie [marryvanbenthem@planet.nl](mailto:marryvanbenthem@planet.nl) of via website

### **3 Technische schaatstraining vervolg**

U hebt de basis van het schaatsen onder de knie, maar bent er achter gekomen dat uw schaatstechniek nooit helemaal af is. U kunt het rechte stuk schaatsen en de bocht lopen, maar wil graag in de trainingen veel aandacht voor technische aanwijzingen zodat u uw techniek nog verder kunt verbeteren.

*Ingrediënten: Een verdieping van uw kennis en vaardigheden op het gebied van de schaatstechniek, stap voor stap worden de basistechnieken moeilijker in coördinatie en uitvoering, veel aandacht voor individuele verbeterpunten en uw basisconditie wordt uiteraard niet vergeten.*

Maandagavond 18.15 uur  
Woensdagavond 18.15 uur  
Vrijdagavond 18.15 uur  
Zondagochtend 08.30 uur

Kosten:  
ledenpas volwassene (vanaf 13 jaar): € 93,15  
eventuele chippas € 7,50

Dit geldt voor één keer trainen per week op hetzelfde tijdstip.

#### Aanmelden

- mailbericht met gegevens naar ledenadministratie [marryvanbenthem@planet.nl](mailto:marryvanbenthem@planet.nl) of via website

### **4 Conditionele schaatstraining**

U beheerst de basistechniek en kunt een bocht lopen. In de training wilt u graag uw schaatsconditie verbeteren. Deze training is geschikt voor het verbeteren van uw uithoudingsvermogen zowel op kortere als langere afstanden. De training is daarnaast goed bruikbaar als voorbereiding op een langere tocht of een recreatieve marathon.

*Ingrediënten: De trainingen zijn een gevarieerde mix van allerlei vormen van schaatsconditie, gedurende het seizoen wordt de intensiteit en duur opgebouwd, De training heeft zowel*

langebaan als marathon kenmerken, iedere training heeft daarnaast ook een technisch aandachtspunt.

Maandagavond 18.15 uur  
Woensdagavond 18.15 uur  
Vrijdagavond 18.15 uur  
Zondagochtend 08.30 uur

Kosten:  
ledenpas volwassene (vanaf 13 jaar): € 93,15  
eventuele chippas € 7,50

Dit geldt voor één keer trainen per week op hetzelfde tijdstip.

Aanmelden

- mailbericht met gegevens naar ledenadministratie [marryvanbenthem@planet.nl](mailto:marryvanbenthem@planet.nl)  
of via website