

Krachtraining voor schaatsers



Wil jij je kracht verbeteren, minder blessures oplopen door jezelf sterker te maken of kennis maken met krachtraining om te zien wat dit voor jouw conditie doet?

Dan hebben we nu een mooi aanbod voor je. Onder begeleiding van een trainer van Ballangrud en samen met trainingsmaatjes werk je aan je eigen krachtrainingsschema. Daarbij motiveer je elkaar om net even een stapje verder te gaan, gedisciplineerd je oefeningen te doen en je doelen te behalen.

De krachtraining bestaat uit verschillende oefenvormen. Zowel specifiek voor het schaatsen zoals de opbouwen van kracht en vermogen als het behouden van lenigheid en coördinatie komen aan bod. Uiteraard kan in een goede krachtraining ook de core-stability (lees: buik, bil en rugspieren trainen) en statische kracht die voor het schaatsen nodig is niet ontbreken! Kortom een afwisselende training die prima te combineren is met het skeeleren op de baan op het uur erna!

De opbouw en jouw doelen bepaal je zelf, de oefeningen, adviezen, feedback en motivatie krijg je van je trainer en van je trainingsmaatjes!

Let op: Er is beperkt plaats, dus geef je snel op! Wie het eerste komt.....

En o ja... je moet minimaal 16 jaar zijn om je op te geven. (Als je jonger bent, kun je overleggen met de trainer of er mogelijkheden zijn om deel te nemen).

Wanneer: Op donderdagavond voorafgaand aan de skeelertraining. Start van de training: 21 Mei 2015.

Hoe laat: 18.45 tot 19.45 uur

Waar: Kunstijsbaan Breda (overdekt, dus de training gaat altijd door!)

Kosten: 50,- (eenmalig voor de toegang tot de ijsbaan, hiermee kun je de hele zomer deelnemen)

Trainer: Wendie Op de Beek (fysiotherapeut)

Mocht je je afvragen of de training iets voor jou is, dan kun je via de mail contact opnemen met de trainer (wopdebeek@hotmail.com)

Opgeven:

Je kunt je voor deze training aanmelden via Herman van Heteren die voor deze proef met krachttraining binnen Ballangrud contactpersoon is vanuit de Technische commissie: hermanvanheteren@planet.nl).

Van hem ontvang je dan verdere informatie over de aanmelding en de betaling.