

## LOOPGROEPEN VAV

Naam van de groep	PIL (Plezier In Lopen)		
Trainers	Fred van Breemen	E: <a href="mailto:f.van.breemen1@kpnplanet.nl">f.van.breemen1@kpnplanet.nl</a>	T: 0318-528050
	Carla van Nieuwamerongen	E: <a href="mailto:bramencarla@ziggo.nl">bramencarla@ziggo.nl</a>	T: 0318-527193
		E:	T:
Assistent trainers			
Doelgroep	Recreatieve loper		
Profiel / niveau	Recreatief lopen waarbij gezelligheid voorop staat 50 - 60 minuten aan één kunnen hardlopen Tempo vanaf 9 km/uur 60 - 65 minuten over de 10km		
Extra:	Ideale groep voor doorstromers na opstart- / doorstartcursus		
Basis	2x week trainen		
Trainingsdoelen	Plezier beleven aan het hardlopen Doelgericht trainen in overleg Verbeteren conditie en fitheid Verbeteren looptechniek		
Trainingen	Volgens 2 maandelijks schema (geen vast patroon)		
Inhoud van de trainingen	Warming up (inlopen, losmakende oefeningen) Looptechniek training Tempotrainingen, fartlek, heuvel- en circuittrainingen, duurlopen interval, piramidelopen, minutenlopen Chi running Cooling down		
Trainingstijden	Maandag	18:50-19:50	Baan
	Woensdag	18:50-19:50	Bos / weg (afhankelijk vh seizoen)
	Zaterdag	09:00uur	Meetrainen met Loopgroep MIX Ruud of Rob (Bos P of K)
Locaties	Baan	Spitsbergenweg 48, 3902 HL Veenendaal	
	Bos P	Prattenburg, einde Cuneraweg, begin fietspad naar Elst	
	Bos K	Kwintelooyen, Oude Veensegrindweg Rhenen (zandafgraving)	
Wanneer	Weg	Vertrek vanaf de atletiekbaan	
	s zomers	('s avonds) Baan en bos (Pof K)	
	s winters	('s avonds) Baan en weg	
Sociale activiteiten	Iedere tweede maandag vd maand: "Koffie" Lief en leedpotje Zomerafsluiting met BBQ En wat zoal bedacht wordt.		
Prestatielopen:	In overleg of eigen voorkeur		
Wedstrijden:	Geen doelstelling op zich		