

AVA Trainingsgroepen voor senioren en masters

Conditieploeg

Maandagavond van 19.30-20.30 uur.

Op de AVA-baan.

Van begin mei tot eind augustus in het Amsterdamse Bos.

Startlocatie A'damse Bos: Parkeerplaats ter hoogte van het 1.000 meter punt op de Bosbaan.

De kernwaarden van de conditieploeg zijn het onderhouden en verbeteren van de conditie en fitheid. De meeste deelnemers lopen tot ongeveer 10 km en enkelen doen ook aan wedstrijden mee.

Trainers: Jolanda Lagerweij en Geert Nell.



Prestatie/wedstrijdgroep

Dinsdagavond en donderdagavond van 19.30-21.00 uur.

Op dinsdagavond het hele jaar door op de AVA-baan.

Op donderdagavond ook op de AVA-baan, maar van begin mei tot eind augustus in het Amsterdamse Bos.

Startlocatie A'damse Bos: Parkeerplaats ter hoogte van Boerderij Meerzicht.

Op dinsdagavonden is het kernprogramma langer en gericht op duur.

Op donderdagavonden is het kernprogramma korter en gericht op snelheid.

De kernwaarden van de prestatie/wedstrijdgroep zijn de aandacht voor looptechniek en het presteren over afstanden van 10 t/m 42.2 km door planmatig en doelgericht te trainen. De ambitieuze loper kan zich richten op het verbeteren van zijn of haar prestaties. Er wordt getraind volgens een groepsschema (voor 2 loopniveaus). Eventueel wordt er voor individuele begeleiding gezorgd, bijvoorbeeld in de voorbereiding op een marathon.



Trainers: John 't Hoen en Rolf de Horde.

Sprint/midden afstandgroep

Dinsdagavond en donderdagavond van 20.00-21.30 uur.

Op de AVA-baan.

Trainingen gericht op sprint en midden maar ook lange afstand.

De avonden beginnen met een gezamenlijk oefen- en inloopprogramma.

Daarna trainen de atleten afzonderlijk of in kleine groepjes volgens schema's voor hun eigen discipline. Wedstrijdgerichte atleten worden verder begeleid met persoonlijke schema's en adviezen, zoals weekschema's, voorbereiding op wedstrijden etc.

Trainer: Bert Witpeerd.



Trimgroep

Woensdagochtend van 9.00-10.00 uur.

Op de AVA-baan, hele jaar door, weer of geen weer, het gaat door!



Kernwaarden:

De kernwaarden van de conditielooptgroep op woensdagochtend zijn het onderhouden en verbeteren van de conditie en fitheid waarbij gezelligheid hoog in het vaandel staat.

Trainer: Ad v/d Jagt.

Conditielooptgroep

Woensdagavond van 19.30-21.00 uur.

Op de AVA-baan, hele jaar door.

Er wordt rekening gehouden met beginnende lopers.

Recreatief, maar ook voor prestatie-en wedstrijdlopers.

Kernwaarden:

De kernwaarden van de conditielooptgroep zijn het onderhouden en verbeteren van de conditie en fitheid. Er wordt aandacht besteed aan looptechniek en de meeste deelnemers lopen tot maximaal 10 Engelse mijl.

Trainers: John 't Hoen en René Spitteler.

Nieuw bij AVA?

Bij de conditieloopgroepen op de maandag- en woensdagavond, kunnen hardlopers instromen die al wel eens iets voor zichzelf doen.

De trainingen op de dinsdag- en donderdagavonden zijn voor nieuwkomers die geregeld voor zich zelf lopen en die al wat meer loopervaring hebben.

Op de woensdagtrainingen (zowel 's ochtends als 's avonds) kunnen beginnende lopers terecht of als je twijfelt over je hardloopcapaciteiten.

Echte beginners kunnen meedoen aan de 8-weekse startersclinic die door AVA ieder jaar in januari wordt georganiseerd. Of er kan een persoonlijk beginnersschema ter voorbereiding op het trainen bij AVA worden verstrekt.

Twijfel je nog? Kom eens kijken of doe gewoon een keer mee. Samen lopen en trainen bij AVA wordt als gezellig, inspirerend en motiverend ervaren.

Voor meer info kun je mailen naar marjan.vg@hetnet.nl of bellen naar 06-12204492.