

Train op jouw niveau

De ontwikkeling van hardlopers is heel individueel en het niveau ontwikkelt zich op verschillende vlakken. Een gezonde volgorde is ontwikkeling in duurbelasting, gevolgd door de snelheid en ondergrond. Voor de trainingen zijn meerdere niveau's in combinatie beschikbaar om op mee te trainen en door te ontwikkelen.



Trainers

De trainers bij Run Amsterdamse Bos zijn gediplomeerde looptrainers met ruime ervaring en regelmatige bijscholing.



Informatie

Kijk voor uitgebreidere informatie op de website: www.runamsterdamsebos.nl
of email: info@runamsterdamsebos.nl

Heb je vragen, neem dan even contact op.

Locaties

Voor de trainingen maken we gebruik van verschillende verzamelpunten. Bij elke cursus staat het verzamelpunt aangegeven en details op de website.



Amsterdamse Bos Fietsverhuur
De Boshalte
Bosbaanweg 1
1182 DA Amstelveen

Runnersworld Amsterdamse Bos
Amsterdamseweg 507
1181 BS Amstelveen



Onze partners

Run Amsterdamse Bos werkt samen met



POWERED BY RUN WITH A SMILE
WWW.RUNWITHASMILE.NL

Lente 2019

Diverse cursussen



De Loopgroep

**HARDLOOPTRAINING
IN DE LENTE IN HET
AMSTERDAMSE BOS?**

Trainingen & clinics

Kom deze lente ook meetraineren in het Amsterdamse Bos en leer hoe te beginnen met hardlopen of je verder te ontwikkelen als hardloper om langer, sneller en vrijer te kunnen lopen.



AMSTERDAMSE BOS
De hardlopgroep van Runnersworld Amsterdamse Bos



www.runamsterdamsebos.nl

Run Amsterdamse Bos

Kom trainen in het Amsterdamse Bos. Meld je aan bij Run Amsterdamse Bos voor hardlooptraining op jouw niveau. Wil je rustig starten, verder doortrainen of je grenzen verleggen, er zijn meer dan genoeg uitdagingen om voor te trainen.

Naast 'De Loopgroep' de vaste groep die het hele jaar door traint, organiseren we cursussen en specifieke clinics.

Hardlopen is een uitdagende sport, van de eerste meters bij het beginnen en vele kilometers daarna. Het is daarom goed regelmatig te trainen. In een groep trainen is voor de meeste mensen motiverend en leerzaam, maar ook gewoon heel gezellig.



Het Amsterdamse Bos

We trainen het hele jaar door in het Amsterdamse Bos wanneer dit kan. Is dit niet mogelijk dan trainen we in de omgeving van het bos op een mooie plek in Amstelveen of Amsterdam.

De Loopgroep

Het hele jaar door elke week actief met uitdagende hardlooptrainingen in een gezellige groep? Dat is 'De Loopgroep'. Deze vaste lopers houden van uitdaging, lekker trainen maar ook een gezellige nazit.

Voor ontwikkeling van alle looptechnieken is er een afwisseling van intervaltraining heuveltraining, fartlek, running bootcamp en 'off-road'-training. 'De Loopgroep'-leden trainen meestal zaterdagochtend en soms donderdagavond of tijdelijk zondagochtend. De 'Loopgroep plus'-leden trainen zowel op zaterdagochtend als donderdagavond.



De cursussen

Wil je een kortere periode trainen met een doel, dan kun je meedoen aan een cursus.

Leer in 8 weken tot een half uurtje rustig hardlopen. Of ontwikkel in 12 weken je basis hardlopen tot minstens een uurtje en eventueel een eerste wedstrijd als doel.

Ben je meer ervaren, werk 12 weken aan je looptechnieken om langer, verder, sneller en vooral met meer efficiëntie te kunnen lopen en zo grenzen te verleggen.

Het cursusaanbod

De komende periode zijn er 4 cursussen. Kijk op de website voor meer informatie.

'Techniekontwikkeling met intervallen'

*Donderdag 28 maart tot 13 juni om 19.15 uur
cursusduur: 12 weken (locatie Runnersworld)*
Voor meer ervaren lopers die aan hun techniek willen werken is deze cursus om praktisch te oefenen met looptechniek en er meer van te begrijpen, in een gevarieerd intervalprogramma.

'Verder, sneller en anders'

*Zaterdag 30 maart tot 15 juni om 9.30 uur
cursusduur: 12 weken (locatie Boshalte)*
De uitdagingen in het hardlopen zijn groot; verder, sneller, vaker, het komt vanzelf op je pad. Maar ook afwisseling in ondergrond, hoogteverschillen en wisselende omstandigheden. Deze cursus is voor lichtervaren lopers die hiermee willen werken.

'Rustig verder'

*Zondag 31 maart tot 16 juni om 10.45 uur
cursusduur: 12 weken (locatie Boshalte)*
Deze cursus is voor lopers die al begonnen zijn om wat makkelijker en wat langer te leren lopen door het verder ontwikkelen van de looptechniek.

'Rustig van start'

*Zondag 31 maart tot 19 mei om 9.30 uur
cursusduur: 8 weken (locatie Boshalte)*
Deze cursus is voor startende lopers die het hardlopen willen leren met goede looptechniek.

Alle cursussen hebben één groepstraining per week en nog 1 of 2 trainingen met een schema op eigen gelegenheid plus theorie op de website. Later instromen in een cursus is ook mogelijk.