

Runtrace hardlooptag

Programma:

9.00	ontvangst
9.15	start programma met introductie
9.45	trainingsprincipes
10.15	energiesystemen
10.45	praktijk trainingsprincipes en energiesystemen
11.45	hardlooptechniek
12.10	krachttraining
12.30	lunch
13.00	praktijk krachttraining
13.30	praktijk hardlooptechniek
14.00	blessures
14.30	bewegingsanalyse
15.15	bespreking dag
16.00	afsluiting

Datum: zaterdag 21 september 2019

Start: 9.00 uur einde 16.00 uur

Locatie: nog nader te bepalen