

Indoor training

Beste mensen,

Op zondag 27 november gaan we voor het eerst naar Gent (België) voor een training. Han Holtslag heeft zijn best gedaan om hier een trainingsdag samen te stellen in de Topsporthal Gent VZW.

Programma:

verzamelen vanaf 9.30 uur

vanaf 10 uur warming up op inloopbaan of buiten

10.30 tot 12.00 Personal Coach Area (PCA) - Kracht of circuittraining

12 u. pauze

13.30 tot 16.00 Middenplein Atletiek - Techniektraining, indoortraining

Toelichting van de Topsporthal:

De PCA is een aparte ruimte.

Je kunt hier stabilisatie-oefeningen geven, maar je zal wel zelf matjes moeten voorzien.

In de PCA is momenteel volgend materiaal beschikbaar: kettlebells, TRX, medecinebal en enkele matjes.

Het middenplein is de 200m baan en alle indoor kampnummers.

Adres:

Topsporthal Gent VZW

Zuiderlaan 14

9000 GENT

(bij Bloso-centrum en langs de Watersportbaan, een kanaal)

Telefoon: + 32 9 220 24 07

Contactpersoon: Wim van Belle, tel. + 32 9 244 72 18

website: <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/onze-centra/sport-vlaanderen-gent/>



Topsporthal Vlaanderen,
Toptrampolinehal,
Topgymnastiekhal ...

www.sport.vlaanderen

De Topsporthal Vlaanderen opende in 2000 de deuren. De hal werd gebouwd in het kader van de Europese Kampioenschappen Indooratletiek waarvan Gent de gaststad was.

Bereikbaarheid:

De Topsporthal ligt in sport- en recreatiepark Blaarmeersen, de bereikbaarheid daarvan vind je hier:

<https://stad.gent/blaarmeersen/contact>



Contact | Stad Gent

stad.gent

Openingsuren. Het Sport- en Recreatiepark Blaarmeersen is dagelijks gratis toegankelijk. Parking: vanaf 1 mei tot 31 augustus: 3,50 euro per wagen van 10 tot 18 uur.

Foto's

[http://www.sportinfrabouw.be/upload/Gent%20Topsporthal%208%20maart%202010%20\(10\)%20\(Medium\).JPG?1269775211](http://www.sportinfrabouw.be/upload/Gent%20Topsporthal%208%20maart%202010%20(10)%20(Medium).JPG?1269775211)

https://visit.gent.be/sites/default/files/styles/727x310_detailpage/public/images-spot/topsporthal_gent3.jpg?itok=4NwQK1Gp

Aanmelden:

Remco, Anita, Hans, Hub, Anne, Boetje, Han, Liesbet, Chris en Patrick hebben zich tot nu toe aangemeld. Ik zal als trainer aanwezig zijn.

Afmeldingen heb ik ontvangen van Rick, Rob, Bauke, Herwin en Sandra.

De training is open voor alle snelwandelaars uit Nederland, België en Duitsland.

Meenemen:

Neem zelf even een matje mee, als je dat thuis hebt (zie Toelichting hierboven van de Topsporthal).

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg