



## Uitnodiging training AV Daventria, Deventer, zondag 10 juni 2018

Graag wil ik jullie uitnodigen voor de training snelwandelen op zondag 10 juni a.s. bij AV Daventria, Borgelerdijk 2, 7415 ZN, Deventer. Deze training is een open training, gericht op snelwandel techniek en duurvermogen (met het oog op wedstrijden in deze periode). wil je kennis maken met deze sport, ben je natuurlijk ook van harte welkom. We kunnen gebruik maken van de kleedkamers en kantine, wel graag voor je eigen middag eten zorgen. Drinken kan in de kantine gekocht worden, denk hierbij aan warme en koude dranken.

Het programma ziet er als volgt uit:

- |               |   |
|---------------|---|
| 09.15 – 09.45 | ontvangst deelnemers  |
| 10.00 – 12.00 | ochtendprogramma<br><i>Warming-up</i><br><i>Techniek / kracht training</i><br><i>baan training</i>  |
| 12.00 – 13.45 | pauze   |
| 14.00 – 16.00 | middagprogramma<br><i>Afhankelijk van de deelname en eventuele (wedstrijd)schema's van de deelnemers zal een gerichte interval training worden gedaan op de baan. Hierbij zal gekeken worden naar individuele behoefte van de deelnemers.</i> |
| 16.30         | einde trainingsdag  |

Opgeven mogelijk via email [info@racewalking.nl](mailto:info@racewalking.nl) of [rick.liesting@hotmail.com](mailto:rick.liesting@hotmail.com). Mocht je mee willen trainen en je spreekt mij voor de tijd dan kun je je ook rechtstreeks bij mij opgeven. Opgave vooraf wordt wel gewaardeerd i.v.m. precieze invulling van de training. Mocht je je niet hebben opgegeven, maar op 10 juni als nog willen komen, ben je natuurlijk ook van harte welkom.

Hopelijk tot 10 juni in Deventer,

Rick