



## *Training 18 augustus 2018*

*Op zaterdag 18 augustus zal er weer een training voor snelwandelaars plaatsvinden bij atletiekvereniging Generaal Michaëlis (av GM) in Best.*

*Sportpark Naastenbest, Gildelaan 2, 5684 EZ te Best, tel 0499 – 39 07 47.*

*[www.avgm.nl](http://www.avgm.nl)*

*Deze training staat open voor alle snelwandelaars, maar is zeker ook geschikt voor de prestatiewandelaar die zijn of haar techniek wil verbeteren!*

*De training en organisatie is ook deze keer volledig in mijn handen. Deze training zal met name gericht zijn op de recordwedstrijden (25 augustus), de WK Masters in Malaga (4-16 september) en de NK 50 km op 7 oktober.*

*Het globale programma voor deze training is:*

<i>09:30 – 09:45 uur</i>	<i>Ontvangst met koffie/thee.</i>
<i>10:00 – 11:45 uur</i>	<i>Ochtendtraining.</i>
<i>12:00 – 13:30 uur</i>	<i>Lunch.</i>
<i>13:45 – 15:45 uur</i>	<i>Middagtraining.</i>
<i>16:00 – 16:30 uur</i>	<i>Napraten en afsluiting.</i>

*Voor slechts € 6,- kun je deelnemen aan deze training en zijn de kosten voor koffie/thee/fris (vooraf en achteraf) en de lunch (soep/broodjes/drinken) inbegrepen.*

*Voor nadere informatie over en aanmelding (graag uiterlijk 11 augustus) voor deze training kun je contact opnemen met Henk Plasman:*

*Telefoon : 06 – 10 98 06 74*

*email : [henkplasman57@gmail.com](mailto:henkplasman57@gmail.com)*