



Uitnodiging training AV Daventria, Deventer, zaterdag 1 juni 2019

Graag wil ik jullie uitnodigen voor de training snelwandelen op zaterdag 1 juni a.s. bij AV Daventria, Borgelerdijk 2, 7415 ZN, Deventer. Deze training is gericht op snelwandelen, maar ook geschikt voor prestatie wandelaars.

We kunnen gebruik maken van de kleedkamers en kantine, wel graag voor je eigen middag eten zorgen, er zal geen lunch verzorgd worden. 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 <i>Warming-up</i> <i>Techniek / kracht training</i> <i>baan training</i> |
| 12.00 – 13.45 | pauze |
| 14.00 – 16.00 | middagprogramma <i>Afhankelijk van de deelname zal een gerichte training worden gedaan op de baan. Hierbij zal met name getraind worden richting het NK, BK en EK masters.</i> |
| 16.30 | einde trainingsdag |

Opgeven mogelijk via email info@racewalking.nl of rick.liesting@hotmail.com ook voor vragen / opmerkingen kun je hier naar toe mailen. 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 1 juni als nog willen komen, ben je natuurlijk ook van harte welkom.

Hopelijk tot 1 juni in Deventer,

Rick