

## **Beginnerstrainingen bij atletiekvereniging AAA Alblasserdam**

Atletiekvereniging AAA in Alblasserdam verzorgt al sinds jaren in het voorjaar een twaalfweekse beginnerstraining hardlopen, voor mensen zonder enige loopervaring. Maar als je deze beginnersgroep gemist had kon je het hele verdere jaar niet meer terecht voor speciale begeleiding voor beginnende lopers.

Hierin is nu verandering gebracht. Vanaf september 2011 kun je het hele jaar starten met een beginnerstraining met professionele begeleiding. Hoe gaat dit in zijn werk?

Twee keer per week, op woensdagavond en op zaterdagochtend kun je terecht voor een half uur begeleiding, met aandacht voor techniek, coördinatie, blessurepreventie en alle informatie over schoenen en kleding. Op woensdag train je meteen mee met een groep ervaren lopers, op zaterdag krijg je individuele begeleiding. Tegelijkertijd krijg je een loopschema, dat begint met twee minuten hardlopen, maar dat na twaalf weken moet leiden tot een half uur onafgebroken rennen.

De combinatie van individuele begeleiding, trainen met een groep en eigen conditietraining staat garant voor plezier en nodigt uit tot doorzetten. Tegelijkertijd geeft het schema vrijheid; omdat je individueel traint kun je dit in je eigen tempo doen, je zit niet perse vast aan de geplande twaalf weken. Is het een keer erg slecht weer, voel je je niet lekker of heb je iets anders te doen, dan sla je gewoon een keer over.

Lijkt het je wat? Meld je aan bij de trainers Corrie de Keizer ([corrydekeizer@dekeizervee.nl](mailto:corrydekeizer@dekeizervee.nl)) voor de woensdagavond 8 uur of Freerk Visser ([freerk.visser@gmail.com](mailto:freerk.visser@gmail.com)) voor zaterdagochtend om half 10.

De eerste maand train je gratis, om te kijken of het echt bevalt. Daarna word je lid van de vereniging en betaal je 11 euro per maand contributie.