

Gratis 4 x meetrainen met de jeugd loopgroep van ARO 88

Sinds begin dit jaar heeft AV ARO 88 in Obdam een aparte loopgroep voor de jeugd van 6 tot 15 jaar.

Tijdens deze trainingen, welke onder leiding staan van ervaren clubtrainers, wisselen speelse en serieuze loopvormen elkaar af. Vind je hardlopen leuk of wil je beter leren hardlopen (zowel technisch als conditioneel) en ben je nieuwsgierig geworden, kom dan gewoon langs tijdens een van onderstaande trainingen en train 4 x gratis mee!!!

Elke dinsdag en donderdag van 18.30-19.30 (op de atletiekbaan)



**Meer informatie nodig? Neem contact op met:
Marcel Konings : jeugdloopgroep@aro88.nl
Of kijk op de website: www.aro88.nl**



Om nog beter aan te sluiten op de huidige vraag is met ingang van februari 2008 een jeugdloopgroep van start gegaan voor kinderen van 6 t/m 16 jaar. Zelf ook gedroomd ooit zo hard te lopen als Bram Som of Kamiel Maase? Maak een begin en start bij de ARO 88 in Obdam!

Atletiek, dé moeder der sporten, is de oudste sport die er bestaat. De sport is niet weg te denken van de olympische spelen. Het mooiste van de atletieksport is de variatie, de sport is veelzijdig en kent veel verschillende onderdelen. Dit maakt de sport ontzettend leuk, maar voor sommige jeugd ook ontzettend lastig. Sinds jaar en dag biedt AV ARO 88 een algemene training aan waarin alle verschillende onderdelen worden aangeboden. Toch merken we dat er steeds meer vraag is naar 'hardlopen'. Om nog beter aan te sluiten op de huidige vraag is met ingang van februari van dit jaar een jeugdloopgroep van start gaan. Zelf ook gedroomd ooit zo hard te lopen als Bram Som of Kamiel Maase? Maak een begin en start bij ARO 88 in Obdam!

Trainingsmethode

Hardlopen lijkt zo simpel... Maar dit is het niet. Net als voor alle andere sporten is techniek van groot belang! Bij looptrainingen leer je niet alleen afstanden te lopen, maar vooral om efficiënt (zuinig) te lopen: het gaat om de juiste techniek. Bij de jeugdhardloopgroep leer je dit door allerlei leuke, aparte oefenvormen. Wel zal het moeten voorbereiden op een geleidelijke overgang naar écht hardlopen, maar het serieuze wordt leuk gebracht. En dat is wat de trainingen van de jeugdloopgroep vooral zijn: leuk!!

Trainen

Trainingen staan onder leiding van ervaren trainers en toppers van Aro 88. Er zijn twee trainingen, op dinsdag en donderdag op het ARO veld, achter op het victoria complex (18:30-19:30) en zal onder leiding staan van Marcel Konings, een ervaren trainer en zelf actief loopatleet.

Wedstrijden

De trainingen zijn (over het algemeen) gericht op wedstrijddeelname. Er is niks leuker dan je eigen trainingsarbeid terug zien in wedstrijdresultaten. In de zomer zullen we vooral wegwedstrijden bezoeken en in de winter zullen we lekker gaan crossen in het bos!

Meer informatie

Ben je enthousiast geworden? Neem dan contact op met Marcel Konings (jeugdloopgroep@aro88.nl of 06-41796070) of kom dinsdag of donderdag naar de training toe!