

## Loopclinic ' Samen in Beweging komen'

### Teambuilding & Optimale voorbereiding

Wil jij, samen met jouw team, optimaal voorbereid zijn voor de Ambtenarenmarathon op donderdag 20 september 2018? Dan is dit jullie kans!

Schrijf jouw team in voor een energieke clinic met daarin alle facetten van de Gemeentemarathon:

- Teambuilding
- Theorie van het hardlopen: loophouding/tempogevoel
- Leuke praktijktraining boordevol oefeningen
- Estafettetraining

De 1,5-uur durende clinic, met een focus op plezier, start met de **theorie van het hardlopen**. Daarin staan onder meer de volgende vragen centraal: Hoe zorg ik dat ik op de juiste manier loop?, Hoe voorkom ik een blessure? en Hoe deel ik mijn race het beste in?



Daarna begint het echte werk. Na een **uitgebreide warming-up** is het tijd voor **running skills**. Dit zijn gevarieerde techniek oefeningen die zorgen voor een verbeterde loophouding, balans en natuurlijk vooral veel plezier. Daarna volgt een **afwisselende training** geschikt voor ieder niveau hardloper.

Aan het einde van de training volgt een speciale **estafettetraining**, waardoor jij, samen met jouw team, alvast een goede try-out kunt beleven.

Kortom, deze clinic is zowel geschikt voor beginners, als meer ervaren lopers. Zorg dat jouw hele team aanwezig is, zodat jullie sterk aan de start staan en de wissels van de estafette optimaal verlopen.

#### Praktische informatie

Locatie : naar keuze  
Kosten : € 200,- exclusief btw  
Deelnemers : maximaal 20 lopers  
Informatie : Theo van Maanen, 06 51 67 83 00 of [nijmegen@run2day.nl](mailto:nijmegen@run2day.nl)