



Infobrief – Techno293 Selectie

Selectietraining 23 november 2008

Datum zondag 23 november 2008
Tijd 12.00 t/m 16.30u
Locatie Kantoor BSL Lamellen
Industrieweg 45c
2651 BC, Berkel & Rodenrijs (Industrieterrein Rodenrijs)

Thema **Conditietesten en training**

Aan de hand van verschillende testen en inspanningsoefeningen meten we het huidige niveau van je conditie. Aan het eind van de training ga je naar huis met enkele concrete oefeningen en aanwijzingen om de komende wintermaanden thuis verder aan de slag te kunnen gaan met je persoonlijke conditie opbouw.

Meenemen

Een goed humeur en zorg dat je uitgerust bent. Je logboek. Verder moet je niet vergeten om **sportkleding** (indoor), **hardloopschoenen** en een **handdoek** plus **toiletgerief** mee te nemen. Denk ook aan je **lunchpakket** en een bidon of fles drinken (let op je hebt honger na het sporten).

Trainers

Marc Lamey en Robbert-Jan van Velzen

Programma

12.00u	Inleiding
12.30u	Theorie
	- Cardiotraining: duur & intervals
	- Trainen met een hartslagmeter
14.00u	Conditietesten
15.30u	Douchen en omkleden
16.00u	Nabespreking
16.30u	Klaar

Kosten

Voor het gebruik van de sportschool faciliteiten

€ 10,-

