

AVR'90 start in Rucphen met BOOTCAMP!

Om ook personen die niet kiezen voor hardlopen maar wel hun conditie willen verbeteren een mogelijkheid te bieden, start AVR'90 binnenkort met Bootcamp.

Bootcamp, overgewaaid uit de Verenigde Staten, is een sportmethodiek die oorspronkelijk gebaseerd is op de trainingsmethodiek van het Amerikaans leger. In tegenstelling tot wat velen denken is deze sport echter voor iedereen, zowel mannen als vrouwen en alle sportniveaus, toegankelijk. Het is niet de bedoeling om "af te zien" tijdens een training. Iedereen kan in eigen tempo en intensiteit deelnemen aan een bootcamptraining. Bootcamp kun je omschrijven als "het in teamverband sporten in de buitenlucht, waarbij plezier voorop staat". Dat je daarbij op een snelle manier je conditie aanzienlijk kunt verbeteren (je gaat je fitter en sterker voelen en het is een leuke manier om wat overbodige kilo's kwijt te raken) is mooi meegenomen. Bootcamp bestaat uit een afwisselend pakket aan oefeningen, die je bij voorkeur op het gras uitvoert. Binnen een relatief korte tijd train je je hele lichaam en werk je effectief aan je conditie door leuke uitdagende spierversterkende oefeningen. Trainer Piet Wagemakers wil daarom dit seizoen op zaterdagochtend of zondagochtend om half elf en woensdagavond om half acht Bootcamptraining gaan geven. De keuze voor zaterdag of zondag wordt bepaald door de belangstellenden die zich opgeven voor de proeflessen. Iedereen mag gratis aan 2 proeflessen deelnemen. Daarna kan een strippenkaart met een tegoed voor 10 trainingen gekocht worden. De kosten hiervan bedragen € 70,00. Voor dit bedrag worden bootcampers via AVR'90 aangemeld bij de Atletiek Unie, zodat zij tijdens de trainingen onder de verzekering van de atletiekunie vallen. Omdat iedereen op eigen niveau deel kan nemen aan de bootcamptrainingen kunnen belangstellenden gedurende het gehele seizoen aansluiten bij de bootcamptrainingen. Voor meer informatie over de bootcamptraining bij AVR'90 kijk op www.bootcampfitfun.jimbo.com. Laat deze kans niet voorbijgaan en geef je snel op via het mailadres bootcamp@avr90.nl voor de proeflessen op 18, 19 of 22 april. Eventuele vragen kunnen ook via dit mailadres gesteld worden.

Zaterdag 4 april nam Johan van Meer deel aan een "buitenlandse" wedstrijd in Essen. Voor de jongste deelnemers was er eerst een kuikentjesloop en een paaseierenloop. Om 4 uur startte Johan tussen 150 andere lopers voor de Paasloop. De deelnemers konden kiezen om na 1 ronde (4 km) te finishen of 2 rondes te lopen. Johan liep 8 kilometer in een tijd van 49:07. Daarna verschenen in Essen nog meer dan 100 lopers aan de start van de afstand van 10 EM.