

Bootcamptrainingen bij AVR'90

Borst, Buik, Benen, Bikkelen...en er aan Beginnen! Back to Basic! Sinds enkele weken worden er Bootcamptrainingen gegeven bij AVR'90. Om kennis te maken met deze trainingen kan iedereen zich aanmelden voor 2 gratis proefflessen.

De bootcamptraining is iets nieuws bij AVR'90. Velen hebben een verkeerde indruk van Bootcamp: zij denken dat ze net als in het Amerikaanse leger helemaal gedrild en afgemat worden. Niets is echter minder waar. In groepsverband, tweetallen of alleen wordt gewerkt aan het eigen lichaam. Dit kan o.a. via intervaltrainingen, kracht- en uithoudingsoefeningen, circuittrainingen of korte stukjes hardlopen. De focus ligt op het verbeteren van de conditie, kracht, coördinatie, snelheid, behendigheid en het uithoudingsvermogen. De trainingen vinden plaats op het grasveld van AVR'90 en zijn geschikt voor alle leeftijden en fitnessniveaus. Iedere training is weer anders. Tijdens een intensieve full-body workout wordt op verschillende manieren getraind waarbij niet alleen gebruik gemaakt wordt van het eigen lichaamsgewicht, maar ook van bankjes, muren, bomen of andere "natuurlijke" obstakels. Daarnaast zijn er verschillende trainingsmaterialen beschikbaar. Door de afwisselende manier van trainen, de diversiteit van de oefeningen en rekening te houden met de verschillen in belastbaarheid wordt de kans op blessures verkleind. Iedereen traint immers op eigen niveau. De trainingen zijn buiten: meer zuurstof zorgt niet alleen voor een sneller resultaat, maar geeft ook een fris en vrij gevoel. Zeker in vergelijking met de tijd die vaak doorgebracht wordt in een klimaat van airco's, centrale verwarming en luchtverfrissers. Dan kan wat frisse wind door de haren en wat extra zonlicht zeker geen kwaad! Bootcamp heeft niet alleen een positief effect op de fysieke, maar ook op de geestelijke gesteldheid. Alle trainingen zorgen ervoor dat je na afloop nog calorieën verbrandt, zodat je langer profiteert van het effect. Nog leuker is de adrenalinekick die ontstaat doordat er extra "prethormonen" (endorfines) aangemaakt worden. Deze zorgen voor een ontspannen, opgeruimd en energiek gevoel. Bootcamp bij AVR'90 biedt voor iedereen een passende training. Ga de uitdaging aan en meld je via bootcamp@avr90.nl aan voor de gratis proefflessen. Nog niet voldoende geïnformeerd? Kijk dan op de site www.bootcamfitfun.jimdo.com of kom kijken bij de trainingen op woensdagavond om 19:30 uur of zondagochtend om 10.00 uur op accommodatie van AVR'90 aan de Baanvelden (achter Ski-Dome) in Rucphen.

Lelieloop

Tweede pinksterdag namen Bas de Graaf en Lydia vd Borst deel aan de Lelieloop in Etten-Leur. Het parcours van 2,5 km loopt sinds vorig jaar grotendeels door de nieuwe wijk "Schoenmakershoek" en gewoontegetrouw onder de molen "De Lelie" door. Een week na het NK halve marathon liep Bas weer een wedstrijd van 10 km. Bij de Lelieloop wordt geen aparte uitslag per categorie opgemaakt, maar Bas was met zijn tijd van 35:39 derde van het gehele deelnemersveld. Lydia haar laatste wedstrijd was 10 km in oktober in Etten-Leur. En haar eerste wedstrijd dit jaar was ook weer in Etten-Leur (alhoewel Leur is natuurlijk iets anders dan Etten!), Deze keer koos zij voor de afstand van 5 km die zij aflegde in een verdienstelijke tijd van 26:39.