



Start cursus

17 SEPTEMBER AS

INSCHRIJVEN

**IS MOGELIJK VAN
8 AUGUSTUS TOT
12 SEPTEMBER**

STARTERS CURSUS SV PUTTEN

Triathlon & Loopgroepen



**AANMELDEN
VIA ONZE
WEBSITE**

**HEB JE VRAGEN?
STUUR EEN MAIL
NAAR:
svputten-triatlon
@gmail.com**

Op woensdagavond op 17 september as beginnen we met een starterscursus.

De cursus wordt gegeven volgens de P.L.O.T.-methode:

Plezier, Luisteren naar je lichaam, Oefeningen, Training.

Naast het hardlopen besteden we veel aandacht voor de warming-up, looptechniek, cooling down, krachttraining, blessurepreventie en de juiste kleding/ schoeisel. Het afgewogen trainingsschema zorgt ervoor dat je op verantwoorde wijze traint en het jaar 2025 fit en hardlopend afsluit. Na afloop van de cursus ben je van harte welkom bij de club en kun je 4 weken gratis instromen in één van onze loopgroepen. De starterscursus wordt afgesloten met het lopen van de 5 km tijdens de SV Putten Winterloop op 20 december as.

De kosten voor de cursus bedraagt € 110,- voor niet-leden en is gratis voor leden.