

In de nieuwsbrief:

Rompstabiliteit

Bootcamp

Blessures

Bootcamp is afzien

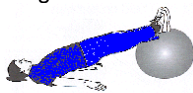
Leuke links

- [AV47 website](#)
- [Nieuwsbrief Prurun](#)
- [Runnersweb](#)
- [Loopgroep Hyves](#)
- [Facebook loopgroep](#)

Mei 2011

Rompstabiliteit

Al een tijdje zijn wij als loopgroep aan het experimenteren met rompstabiliteit. Diverse oefeningen werden uitgeprobeerd.



Liggend op de rug, hielen iets uittekaar op de bal voor stabiliteit. Inzakken door je buikspieren te ontspannen, omhoog door je buikspieren aan te spannen. In lijn komen met je schouders en voeten niet overstrekken.

Tijd om eens een echte specialist bij te halen van de De Lopende Zaak uit Gouda. Yvonne heeft al een clinic aan onze trainers gegeven dus een uitnodiging was gauw gemaakt. Met een wagen vol apparatuur kwam zij op woensdag 18 mei de warming-up verzorgen. Na een stevige uitleg werd een circuitje opgezet en zie verder de foto's.

Iedereen was erg enthousiast en zeker voor herhaling vatbaar. Wel zal het loopprogramma enigszins moeten worden aangepast. Binnen een half uurtje reddden wij het niet.

Wil je wat meer weten over rompstabiliteit kijk dan op internet.

Zie ook www.delopendezaak.nl



Zie ook voor de foto's de website van AV'47

Blessures

Rob blijft ondanks alle medische zorg nog steeds tobben met zijn blessure. Maar hij geeft niet op. Ook Lia heeft last van een blessure en wel aan haar voet dus ook voor haar een tijdje rust.

Henry heeft last van een hielspoor en is onder behandeling bij Ronald. Zodra hij enigszins beter is gaat hij nieuwe schoenen kopen en weer opbouwen.



Ook Jan Snoey is weer enthousiast aan het trainen hij kreeg last van zijn hamstring en werd genoodzaakt wat rustiger aan te doen. Maar toch de Bootcamp gedaan.

Gelukkig zijn Nico Huisman en Ronald Uittenbogaard weer op de terug weg en weer aan het trainen.

Dat in de tuin werken niet altijd gezond is ondervond Herman. Bij het tillen vertilde hij zich aan een zak zand. Tot eind juni zal hij niet meer trainen. Wij wensen iedereen veel geduld voor herstel toe.

Luisteren !!!!



Bootcamp

Deze training is begin deze eeuw ontstaan in de Verenigde Staten, een sportmethodiek gebaseerd op de trainingsroutine van het Amerikaanse leger. Op basis van een militaire discipline en ijzere doorzettingsvermogen onderwerpen de trainers hun sporters in groepsverband aan een intensief cardiovasculaire en spierversterkende full body workout. *Dus zeer geschikt voor onze loopgroep.*

Op maandagavond in het Gouwebos is er groep bezig onder leiding van Mireille. Dus leek het mij het leuk om eens mee te doen. Een afspraak was gauw gemaakt en 23 mei was het zover. Alleen een warming-up leek mij voldoende. Het was bijzonder leuk en druk met 30 lopers en iedereen wil graag nog een keer !!

Zie ook de link www.micorpus.nl

De foto's spreken voor zich zelf en let vooral op het plezier (nog wel aan het begin)



Trainers



Jan

E-MAIL:

[LOOPGROEP](#)

Sjaak



Nic



CR op 5 km in 20:34

