

Training Dam tot Damloop 2022

Trainingstraject 10 Engelse mijl of 16.1 km

We bieden in 2022 wederom een mooi volledig trainingsprogramma aan met een aantrekkelijk tarief voor onze deelnemers.

Voor het trainingstraject van de 10 Engelse mijl kunnen alle (gepensioneerd) werknemers van de KLM, hun vrienden, familieleden en kennissen meedoen aan de trainingen. Iedereen is van harte welkom.

Zoals elk jaar starten we in de maand juni met de trainingen in respectievelijk Hoofddorp (Haarlemmermeerse bos) en Amsterdam (Amsterdamse bos).

In een periode van 15 weken worden alle deelnemers op een verantwoorde, leuke en professionele manier getraind. De trainingen worden verzorgd door Lothar de Graaff en Kees van Vaneveld.

De trainingen zijn degelijk en gevarieerd opgebouwd. Om de spieren, pezen en gewrichten langzaam op te warmen starten we altijd rustig met inlopen. Daarna gaan we verder met de warming up door middel van rek- en strekoefeningen.

We besteden veel aandacht aan rompoefeningen (core-stability) omdat dit een wezenlijke ondersteuning kan bieden aan het hardlopen. Het is gebleken dat deze voorbereidende oefeningen preventief werken bij het voorkomen van blessures en zorg dragen voor een lager energieverbruik.

Als we voldoende zijn opgewarmd gaan we verder met een blokje loopscholing. Na dit onderdeel is er een hoofdprogramma van circa 30 minuten waarbij we het duurvermogen van de deelnemers gaan vergroten door middel van intervallen en zogenaamde fartlek trainingen.

Aan het eind van elke training is een cooling-down. Een training duurt gemiddeld 90 minuten en alle hierboven vermelde onderdelen komen tijdens elke training aan bod.

Naast de gezamenlijke trainingen ontvangen de deelnemers ook een eigen hardloopschema.

De trainingen op dinsdag- en woensdagavond zijn volledig uniform zodat iedereen zelf kan kiezen op welke avond men wil deelnemen.

Trainingsaanbod 2022

- Een 15-tal leuke, afwisselende en verantwoorde hardlooptrainingen in de weken voorafgaand aan de Dam tot Dam Loop verzorgd door gediplomeerde en enthousiaste trainers.
- Circa 3 weken voor de Dam tot Damloop organiseren we een vrijblijvende test wedstrijd om de voortgang van de trainingen te toetsen.
- Alle deelnemers ontvangen een hardloopschema gedurende 15 weken in hun eigen categorie van beginners, licht gevorderden of gevorderden.
- E-mail correspondentie met de trainer(s).

De kosten voor 15 trainingen bedragen slechts € 110,00 per persoon (inclusief 21% BTW) ofwel 7,33 euro per training.

De investering voor dit traject valt hoger uit vanwege de reguliere prijsindexering en het in rekening brengen van de BTW van 21% die in voorgaande jaren door de KLM werd gefinancierd

Algemene informatie

De hardlooptrainingen in **Hoofddorp** starten op **dinsdagavond 7 juni** in het Haarlemmermeerse Bos van **18.30 tot 20.00 uur**. We verzamelen op de parkeerplaats naast Claus Eventcenter voor de ingang van het casino. De hardlooptrainingen in **Amsterdam** starten op **woensdagavond 8 juni** op de parkeerplaats aan het einde van de Duizendmeterweg in het Amsterdamse bos. Dit is een nieuwe locatie (plattegrondje volgt) waar de auto's beter in het zicht staan. De trainingen worden gegeven van **18.30 tot 20.00 uur**.

Inschrijvingen

Via het bijgevoegde inschrijfformulier kun je je aanmelden.

We hebben er weer veel zin in om jullie te begeleiden en zien met belangstelling uit naar jullie komst op een van de trainingdagen.