



## Hardlooptraining Jeugdloop Beiler Koningsloop

Loopgroep Beilen geeft training aan iedereen die mee wil doen aan de Jeugdloop op donderdag 27 april. De Jeugdloop is onderdeel van de **Beiler Koningsloop**.

Vanaf 29 maart kun je **elke woensdagavond** tussen 6 en 7 uur meedoen aan de trainingen op het sportveld van Vitesse in Beilen (naast de sporthal).

De trainingen bestaan uit de volgende onderdelen:

- rek- en strekoefeningen,
- warming-up oefeningen,
- verbeteren looptechniek,
- vergroten uithoudingsvermogen,
- onderlinge wedstrijdjjes,
- en behendigheidsspelletjes.

Meedoen aan een training is **gratis** en ook de Jeugdloop is met ingang van dit jaar **gratis**. Je bent ook welkom als je nu nog niet zeker weet of je mee wilt doen aan de Jeugdloop. Aanmelden voor de trainingen hoeft niet. Trek wel geschikte **schoenen** en **sportkleding** aan.

Zien we jou op 29 maart om 18.00 uur?  
En natuurlijk ook op 5, 12 en 19 april!

