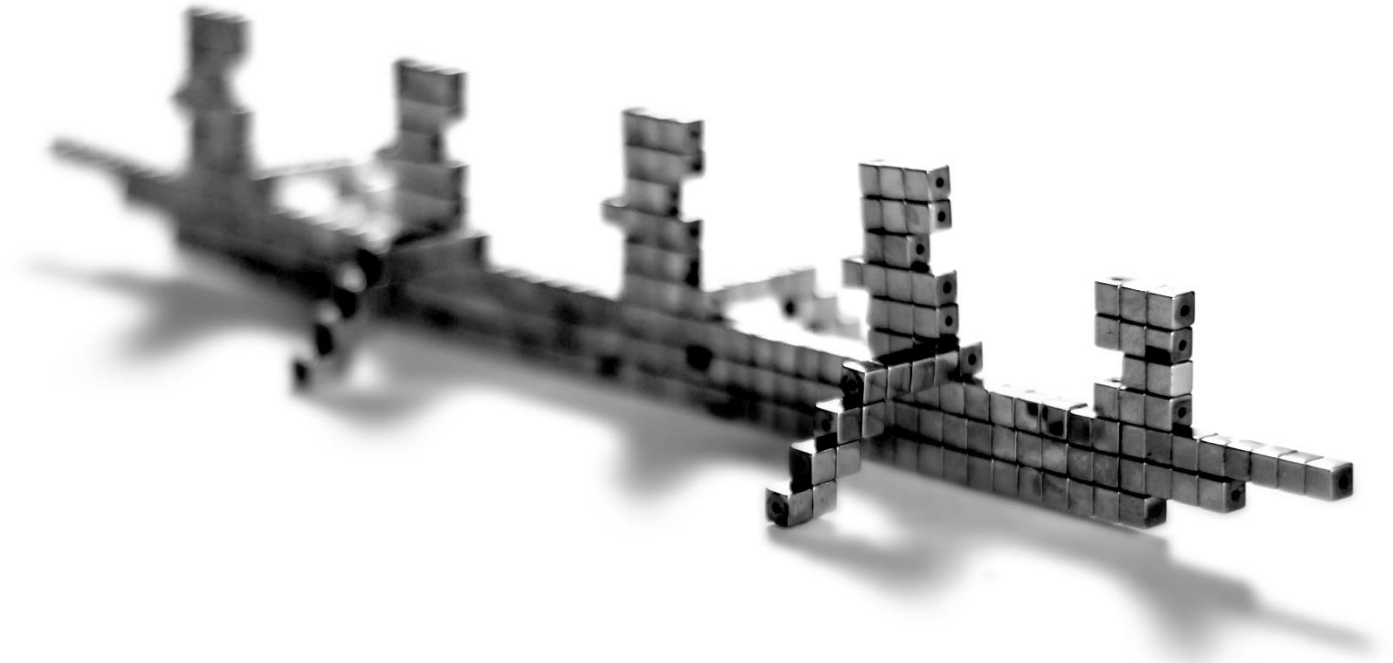


Trainingsopbouw

een introductie verzorgd door

Ruby Otter *)



Datum: dinsdag 28 januari 2020, van 20:00 tot ca. 22:30

Plaats: sociëteitszaal K.G.R. de Hunze

Heb je altijd al willen weten ...

- hoe je het best uithoudingsvermogen en kracht opbouwt?
- hoe je de trainingen plant om je doel te realiseren?
- welke soort trainingen je nodig hebt om je doel te bereiken?
- hoe je verschillende soorten trainingen afwisselt?
- hoe je je ploeg of jezelf kan helpen doelen te realiseren?

Grijp dan deze kans om de beginselen te leren van een professional!

*) Ruby is als sportwetenschapper verbonden aan het UMCG en de Hanzehogeschool. Ze houdt zich onder andere bezig met training-gerelateerde fysiologie en prestatiebevordering binnen de sport. Daarnaast kan je Ruby met regelmaat in de roeiboot en in de sportzaal aantreffen.