

ROAD RUNNERS JOURE



R

oad Runners Joure bestaat als loopgroep sinds 1986 en is nog steeds springlevend.

- ⇒ Er wordt elke week op een ander parkoers getraind.
- ⇒ De trainingen zijn bedoeld voor alle niveaus.
- ⇒ De variërende trainingen verhogen de basissnelheid.
- ⇒ Samen lopen in een groep scheidt een band.
- ⇒ Met elkaar naar diverse loopevenementen.
- ⇒ Geen lidmaatschap, betaling per training.

www.roadrunnersjoure.nl

ROAD RUNNERS JOURE



Trainingen:

De trainingen vinden plaats op wisselende en verkeersveilige stratenparkeers in Joure en duren ongeveer een uur. Wanneer de zomertijd aanbreekt, zoeken we de parken in en rond Joure weer op. We starten met rustig inlopen naar een parkeers, hier worden eerst enkele rekoefeningen gedaan om de spieren los te maken.

Er worden loopvormen aangeboden op een rond of vierkant parkeers variërend van 300-1000 meter lengte. Het voordeel is dat iedereen op hetzelfde parkeers blijft. De één zal het parkeers iets sneller lopen dan de ander, maar uiteindelijk doen we allemaal dezelfde training. De loopvormen zijn zo uitgekozen dat ze in verschillende tempo's, met herstelpauzes (de zgn. interval training) uitgevoerd dienen te worden. Door deze wijze van trainen wordt conditie opbouw gegarandeerd.

Betaling per keer is € 1,50 of men koopt elf trainingen in voor € 15,00. Bij verhindering hoeft er niet betaald te worden.

De trainingen worden het gehele jaar door gehouden op de woensdag avond. Kom eens langs om het te proberen, de eerste training is namelijk gratis.

- ◆ Verzamel punt: Sporthal De Stuit; E. A. Borgerstraat 25, Joure
- ◆ Verzamel tijdstip: Tussen 19.00-19.15 uur en vertrek om 19.15 uur.