

## Een eerste hardlooptraining

ZBSD organiseert om de vier weken de hardlooptraining en de eerste hardlooptraining werd gehouden op 15 december 2013 in Bergen op Zoom.

Om half elf kwamen 13 hardlopers bijeen om de eerste training te volgen. De training werd verdeeld in twee groepen: de beginners en de gevorderden. Het weer was redelijk, wel koude wind maar wel te doen. De gevorderden, Sjaak Poppe en twee jongens van 13, Bart de Bruijn en Perry van Brakel liepen rond de binnenschelde. De afstand is 10 kilometer en ze hebben het zeker binnen 55 minuten gelopen. Bart en Perry deden het voor het eerste keer, eerder liepen ze vaak 5 kilometers. Sjaak kon de tempo van twee snelle jongens met moeite volgen. Maar het was al knap dat ze 10 kilometer binnen 55 minuten of nog minder hadden gelopen. Chapeau!

De beginnners, 8 lopers, liepen met mij mee. De training van 5 kilometer zag er zo uit: 2 minuten hardlopen, 2 minuten rustig lopen, twee minuten hardlopen etc etc. De meesten hebben nooit eerder gelopen, dus het leek me zo verstandig om zo te beginnen. Maar ze kregen huiswerk voor de komende maand namelijk dat ze per week liefst twee keer de hardlooptraining moeten doen. En hoop dat ze het echt gaan beginnen. En ik denk ook dat ze de eerste hardlooptraining leuk hebben gevonden. Om de vier weken wordt er een hardlooptraining gehouden op zondag om half elf in Bergen op Zoom. De verzamelplek is bij het zwembad "de Schelp". Als je zin hebt om mee te doen dan ben je van harte welkom.

Als jullie goed hebben getraind en leuk zullen vinden, kunnen we op het einde van de seizoen meedoen aan een hardloopwedstrijd.

Reacties:

Mardieneke de Bruijn (beginner):

*Een leuke eerste hardlooptraining gehad van trainer Ad de Bruijn vanochtend. 5 kilometer gedaan. 2 minuten rennen - 2 minuten lopen - 2 minuten rennen, enz... Zwaar, maar wel leuk. Op naar de volgende training!*

Wendy de Wachter-Poppe (beginner):

*Ja leuk gedaan, wel zwaar voor de beginners (voor mij wel). Volgende keer doe ik weer mee.*



1<sup>e</sup> hardlooptraining: de beginners

De volgende hardlooptrainingen:

Zondag 12 januari 2014

Zondag 2 februari 2014

Zondag 2 maart 2014

Zondag 6 april 2014

Zondag 4 mei 2014

Zondag 1 juni 2014

Zondag 29 juni 2014

Groetjes Ad de Bruijn