

Woensdag avond van
april t/m september
19.00 - 20:00 uur
en **19:30 - 20:30** uur



SKEELER TRAINING LOCHEM



Techniek
•
Duurtraining
•
Veiligheid

LOCATIE: t.h.v. Aalsvoort 100
WIE: alle leeftijden: beginner,
gevorderd en ervaren

OPGAVE: tinyurl.com/skeelers

SKEELERTRAINING LOCHEM

Vanaf april t/m september* werken we op woensdagavond aan vaardigheid, techniek én duurvermogen.

De training is van 19:00 tot 20:00, voor gevorderden en ervaren rijders is de training tussen 19:30 en 20:30 uur.

Wat gaan we doen?

- Basistechniek: remmen, bochten maken en de juiste houding.
- Verbeteren van techniek en vaardigheid.
- Duur en tempo training. In de basis gebruiken we de techniek en training vanuit het langebaan- en marathonschaatsen. Daarnaast technieken die specifiek voor skeelers zijn.
- Optioneel: tochten in de omgeving.

Goed om te weten:

Locatie: t.h.v. parkeerplaats Aalsvoort 100.

Weer: we kunnen bijna altijd trainen. Regent het écht? Dan doen we een bootcamp, neem dus ook trainingsschoenen mee.

Opgave via formulier: tinyurl.com/skeelers

Kosten: € 75 per persoon voor het hele seizoen.

Voor wie: alle leeftijden, beginners, gevorderd en ervaren.

Wat heb je nodig?

- Skeelers: bij voorkeur speedskates (3 of 4 wielen achter elkaar 100-125 mm, lage schoen).
- Een schaats- of skeelerhelm. Zonder helm: kun je niet deelnemen!
- Overige bescherming wordt aangeraden: handschoenen, pols, elleboog- en kniebescherming.

De trainingen worden gegeven door Arjen Horstman.

Deelname is op eigen risico en verantwoording.

* Met uitzondering van schoolvakanties en feestdagen.