

Hardloopweekend 2016

Programma **Hardloopweekend** AtletiekUnie

Zaterdag 01 en Zondag 02 oktober 2016

Zaterdag

09:30 - 10:00 uur	Ontvangst, Hotel Papendal
10:00 - 10:30 uur	Welkomstwoord en introductie
10:30 - 11:00 uur	Presentatie
11:00 - 13:00 uur	Omkleden & Loslooptraining en oefeningen
13:00 - 14:15 uur	Presentatie Erik te Velthuis en gezonde lunch
14:15 - 14:45 uur	Vrije tijd
14:45 - 15:45 uur	Rondleiding Sportcentrum Papendal
15:45 - 17:00 uur	Techniektraining & Loopvormen
17:00 - 17:15 uur	Sportkwark
17:15 - 19:00 uur	Rust
19:00 - 20:30 uur	Diner
20:30 - 21:30 uur	Presentatie (theorie over hartslag en trainingsvormen)
21:30 - 23:00 uur	Vrije tijd

Zondag

08:00 - 09:00 uur	Ontbijt
09:00 - 11:00 uur	Intervaltraining
11:00 - 12:00 uur	Omkleden & Rust
12:00 - 13:00 uur	Gezonde lunch in Restaurant 20 28
13:00 - 14:30 uur	Core stability
14:30 - 15:00 uur	Afsluiting weekend