



**Beste speler van Victoria,
Hopelijk hebben jullie allemaal een heerlijke zomer(stop) gehad en zijn
jullie weer met een frisse zin gestart met de voetbaltrainingen en -
wedstrijden. Ook dit jaar bieden wij weer de mogelijkheid aan van
looptrainingen op het veld bij Victoria na de herfstvakantie. Technisch
goed leren (hard)lopen vermindert de kans op het krijgen van blessures
en verbetert je prestatie op het veld! Je wordt sneller, wendbaarder,
sterker en beweegt efficiënter. Zo hou je meer energie over voor de echt
belangrijke dingen op het veld!**

Wat:

Looptraining*, 4 weken achter elkaar op de maandagen

Waar:

Voetbalveld Victoria

Wanneer:

- Maandag 30 oktober
- Maandag 6 november
- Maandag 13 november
- Maandag 20 november

Tijd:

- 16:00-16:45 (blok 1)
- 17:00-17:45 (blok 2)

Wie:

Gegeven door fysiotherapeut van OREC

Kosten:

€45,- per 4 weken, per speler (betalen aanvang eerste training). Wil je je inschrijven?
Stuur een e-mail naar yvantzand@orec.nl met daarin je naam, telefoonnummer, team
en voorkeur tijdsblok voor vrijdag 20 oktober.

** De trainingen starten bij een minimum van 12 spelers per blok.*