

Nieuwe hardloopcursussen van start bij AKU

In de week van 11 mei starten er 3 nieuwe hardloopcursussen bij Atletiek Klub Uithoorn (AKU). Ontworpen om een ieder te helpen zijn of haar loopdoelen te realiseren. Van absolute beginner die van de bank wil afkomen voor de eerste kilometers tot de prestatie-loper die een nieuw persoonlijk record nastreeft, voor iedere loper start er bij AKU een passend programma!

De nieuwe cursussen zijn zo ontworpen dat iedereen op 1 augustus verantwoord mee zou kunnen doen aan de 4 of 10 kilometer tijdens de 36e Kooyman Polderloop tijdens de feestweek in De Kwakel. Dat hoeft natuurlijk niet, maar ervaring leert dat een concreet loopdoel altijd wel een goede stok achter de deur is! En als dat doel puur is starten met hardlopen zonder evenement is dat ook prima. Als AKU zijn we er voor iedere sporter!

Beginnerscursus: Van 0 tot 4km

Onze beginnerscursus maakt van jou in 12 weken een echte hardloper! Onder begeleiding van onze professionele trainers begin je op een verantwoorde manier met hardlopen.

Deze cursus is gericht op de absolute beginners die willen starten met hardlopen.

Na deze cursus ben je in staat om op 1 augustus de 4Km van de Polderloop uit te kunnen lopen.

Hoe gaaf is dat!

Deze cursus start op woensdag 15 mei 2024 (19:30u) en vindt plaats op en rond de accommodatie van AKU. Laatste trainingsavond is woensdag 31 juli 2024

Basiscursus: van 4 tot 10Km

Loop je nu al af en toe en kan je ongeveer 30 minuten hardlopen?

Dan is de deze cursus iets voor jou!

Onze enthousiaste en professionele trainers helpen jou namelijk om je conditie veilig en verantwoord uit te bouwen en je looptechniek te verbeteren. Een ideale manier om straks tijdens de Polderloop in De Kwakel glimlachend de 10 kilometer uit te lopen!

De cursus wordt gegeven op dinsdagen, en start op 14 mei 2024 (19:30u) op en rond de accommodatie van AKU. Laatste trainingsavond is dinsdag 30 juli 2024

Een snellere 10Km (of meer)

Voor de actieve lopers die al relatief makkelijk 8km of meer kunnen lopen biedt AKU de nieuwe gevorderde cursus aan. Een 12 weeks traject dat jou helpt naar een nieuw PR op de 10Km.

Focus ligt in deze cursus op het aanscherpen van je looptechniek en het verhogen van je snelheid.

Ideaal voor die lopers die al enige ervaring hebben maar gericht willen trainen om hun prestaties te verbeteren. De cursus wordt gegeven op dinsdagen, en start op 14 mei 2024 (19:30u) op en rond de accommodatie van AKU. Laatste trainingsavond is dinsdag 30 juli 2024

De cursussen zijn voor leden van Aku en ouders van jeugdleden gratis. Voor niet leden zijn de kosten eenmalig € 65,00 waarbij voor de nieuwkomers het startbewijs voor de Polderloop De Kwakel is inbegrepen.

Dus aarzel niet en jaag vandaag nog je hardloofdroom na!

Aanmelding voor alle clinics :

via email naar rene.noorbergen@gmail.com / telefoon +31655858584

Meer informatie omtrent AKU kijk op www.aku-uithoorn.nl