



Zes weeks trainingsprogramma ter voorbereiding op de Dalfser Obstakelloop 2025.

Doel van het programma

Deelnemers fysiek en mentaal voorbereiden op de Dalfser Obstakelloop. In het programma van zes wekelijkse trainingen werken we aan uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid. Deze motorische eigenschappen zullen zeker verbeteren en bijdragen aan je prestaties. Het programma zorgt ervoor dat je de volledige afstand van de loop makkelijk kan volbrengen en alle obstakels kunt passeren.

Trainingsperiode

De voorbereidingsperiode duurt zes weken, met elke week een training van één uur. Je kan op elk niveau instappen. De trainer kan goed differentiëren en past de training aan zodat iedereen kan meedoen. De voorbereiding verloopt beter als je daarnaast minimaal **één keer per week extra traint**.

Trainingsdata (2 groepen)

- Elke **zondag** van 11.00 tot 12.00 uur. Eerste training **zondag 16 maart**, laatste training voor de loop op zondag 20 april (6 trainingen). Duur training 1 uur. Locatie bos Dalfsen, verzamelen bij het bankje aan de Diezerstraat (routebeschrijving volgt na inschrijving)
- Elke **donderdag** van 18.30 tot 19.30 uur. Eerste training **donderdag 20 maart**, laatste training voor de loop op donderdag 24 april (6 trainingen). Duur training 1 uur. Locatie dorp Dalfsen, verzamelen bij de Trefkoele +

Maximaal aantal deelnemers 16 per groep, minimaal aantal deelnemers per groep 10.

Trainingsvormen

Extensief duurloop, loopscholing, intervaltraining, core-oefeningen, lenigheidsoefeningen, snelheidswerk, duurkracht, coördinatie etc. De trainer probeert je voor te bereiden op de enorme diversiteit aan obstakels die je kunt verwachten.

Locatie

- **Zondagochtend**. Bos Dalfsen, verzamelen bankje Diezerstraat (routebeschrijving volgt)
- **Donderdagavond**. Dorp Dalfsen, verzamelen bij de Trefkoele +

Kleding

Kleding waarin je gemakkelijk kunt hardlopen en bewegen. Maak gebruik van lagen kleding zodat je makkelijk iets uit of aan kunt trekken als je het warm krijgt. Goede hardloopschoenen (voldoende steun en demping) zijn belangrijk. Overleg bij twijfel met me. We willen geen blessures!

Afspraken

- Om het trainingsprogramma te laten slagen is het noodzakelijk om zoveel mogelijk trainingen te volgen en één keer in de week extra te trainen.
- Indien je een les moet missen krijg je een 'thuis training' mee om de les in te halen.
- Voorafgaand aan het programma ontvang je per e-mail een uitnodigingslink naar een online intakeformulier. Deze ontvang ik graag retour omdat ik daarmee de beginsituatie en verwachtingen van jou als deelnemer beter kan inschatten en eventuele medische aandachtspunten ophaal.

Kosten

De kosten voor het volledige programma van zes lessen bedragen € 72,50. De kosten voor deelname aan de Dalfser Obstakelloop zitten daar bij in (dus inclusief startbewijs).

Meer info

Meer info over mij is te vinden via de website www.debuitenbaas.nl

Je vindt daar ook de bootcamptrainingen die ik verzorg vanuit Dalfsen.

Erik Holtman:

Mail: holtman@sportscan.nl

Tel: 06 2123 8780.

