

# Looptrainers dag 11 nov 2017 – Eddy Spreuwers

Samen met Erik van Viegen ben ik naar de looptrainers dag op Papendal geweest. Erik stond om 8:15 uur voor m'n deur. We reden in een uurtje naar onze bestemming.

## Boodschappen

Bij aankomst kregen we koffie, een lunch bon en een paar handschoenen. Al snel zag ik bekenden van de trainerscursus in Soest en we raakten aan de praat.

Daarna verzamelden we in de grote zaal. We werden welkom geheten en kregen college over variatie in training. De boodschap was: wissel lopen af met fietsen en andere sporten! Dan bouw je conditie op zonder overbelasting van de benen.



## Core training

De dag was verder ingedeeld in sessies. Erik en ik volgden apart verschillende sessies om op die manier zo veel mogelijk verschillende ideeën op te doen. Ik had voor yoga, blessurepreventie en vormen van core oefeningen gekozen. De presentatie voor de core oefening vind je [hier](#).

Erg interessant allemaal. Veel dingen opgestoken. Inzichten en vooral nieuwe vormen van oefeningen. Kortom, Erik en ik gingen gemotiveerd en geïnspireerd weer naar huis. Maar niet voordat we nog even gezellig een glaasje gedronken hadden en een schaalje komkommers soldaat gemaakt hadden. Kortom een geslaagde dag.