

# Haag Atletiek

## 8 Maart 2020



### Start CPC-trainingen 7 december 2019

**Let op, aan dit project kunnen alleen niet-leden deelnemen!!!**

*Schrijf tijdig in, want vol = vol.*

*Limiet is per afstand (10 km/halve marathon) 80 deelnemers!*

#### **Atletiekvereniging HAAG ATLETIEK biedt compleet trainingspakket voor iedere loper/loopster**

Ambitieuze joggers en serieuze trimmers zijn voor hun voorbereiding op de NN CPC Loop Den Haag weer van harte welkom bij Haag Atletiek. Evenals voorgaande jaren biedt de vereniging ook nu weer (Vanaf 7 december 2019 t/m 14 maart 2020) trainingsprogramma's voor allerlei niveaus en afstanden. Gedurende deze periode kunnen meer of minder getrainde lopers en loopsters meetrainen met ervaren en deskundige trainers. Het CPC-project van Haag Atletiek is om meer dan één reden een plezierige aanloop naar de 10 kilometer of halve marathon op zondag 8 maart 2020.

#### **Toelatingseisen:**

Voor deelname aan de 21 km groepen moet men over een redelijke basisconditie beschikken. Verwacht wordt dat je een afstand van 5 km in circa 30 minuten kan lopen. Anders adviseren wij om voor de 10 km te kiezen. Ga je voor de 10 km dan is enige (loop) conditie wel een vereiste. Mensen die nog nooit hebben hardgelopen kunnen wij niet toelaten. Van nooit sporten naar 3 x per week is een veel te grote stap. Instapniveau voor de 10 km is, een afstand van 3 km in circa 20 minuten te kunnen afleggen.

#### **Trainingen**

*Het CPC-project start op zaterdag 7 december 2019 rond 9.30 uur bij het sportcomplex aan de Laan van Poot.* Na een eerste indeling naar afstand en niveau kunnen deelnemers meerdere malen per week gevarieerde trainingen tegemoet zien. De omgeving met strand, duinen, bossen en verkeersluwe bestrating leent zich daar uitstekend voor. De trainingen voor de halve marathon en voor de 10 kilometer zijn op maandag en woensdagavond van 19.15 uur – 20.45 uur en op zaterdagochtend van 9.45 uur – 11.15 uur.

**In de komende weken volgen de deelnemers en hun trainers een uitgekiend schema. Dat zorgt voor een geleidelijke opbouw in duur en snelheid. Die stapsgewijze aanpak voorkomt blessures en verhoogt de kans op het beste resultaat.**

#### **Compleet pakket kost € 75,00**

Voor dit bedrag train je (3 x per week) 14 weken mee. Tevens krijgen de deelnemers naast de vele trainingen ook nog een uniek HAAG Atletiek T-shirt en kunnen ze gebruikmaken van alle faciliteiten. Er is voldoende douche- en kleedruimte en in het clubgebouw van HAAG Atletiek is het na de training prettig napraten.

#### **Informatie en inschrijven**

Voor vragen, [cpchaagatletiek@ziggo.nl](mailto:cpchaagatletiek@ziggo.nl) en je krijgt zo snel mogelijk antwoord!

#### **Inschrijven kan via deze link**

Inschrijven kan via deze link: [Inschrijfformulier CPC-trainingen 2020](#)

Voor meer info kan ook telefonisch contact worden opgenomen met Carel Knoester, 06 23273997

***De inschrijving voor de NN CPC Loop Den Haag zelf is niet inbegrepen in dit bedrag.***

***Inschrijven doe je zelf op de website van de***

***NN CPC Loop Den Haag: [www.nncpcloopenhaag.nl/inschrijven](http://www.nncpcloopenhaag.nl/inschrijven)***