

Spinning GVAV Triathlon

Net als het vorige winterseizoen wordt in samenwerking met Dijkmansport een specifieke spinningtraining aangeboden.

Inhoud van de trainingen

De trainingen zijn gericht op triatleten die in de winter een goede basis willen ontwikkelen voor het wedstrijdseizoen. Trainingsvormen gericht op kracht, souplesse en traptechniek zullen voornamelijk aan bod komen. De trainingen kenmerken zich door een doelgerichte benadering, een systematische opbouw en een originele muziekkeuze. In principe zal Henk-Jan Dolsma de trainingen verzorgen.

Twijfel

Twijfel je of deze specifieke training echt iets voor je is, dan kun je de twijfel weg laten nemen door een keer vrijblijvend een spinningtraining te komen doen. Op vrijdag 21 oktober geeft Henk-Jan Dolsma eenmalig een kennismakingstraining, de exacte tijd volgt nog. Mail met spinning@gvavtriathlon.nl om je aan te melden, vermeld duidelijk dat het om de proeftraining gaat en dat je daarna beslist.

Geen twijfel

De spinning is een extra GVAV Triathlon activiteit (vergelijk met de schaatstraining) en een eigen bijdrage is noodzakelijk om dit mogelijk te maken. Gezien het enthousiasme van vorig jaar gaan we proberen om twee groepen te formeren:

Groep 1 van 18.00-19.00 uur en

Groep 2 van 19.00-20.00 uur.

Opgave

Opgave verloopt via een mail aan: spinning@gvavtriathlon.nl

Vermeld duidelijk je naam en in welke groep je mee wil doen. Let op: dit is geen garantie, bij minder dan 24 aanmeldingen, komt er maar 1 groep. Bij 46 aanmeldingen zitten beide groepen vol. Indeling van de groepen gaat op volgorde van binnenkomst van de aanmelding.

Kosten

Hoe meer atleten meedoen, hoe goedkoper het wordt. Met Dijkmansport is een totaalprijs afgesproken en deze wordt gedeeld door het aantal deelnemers. De kosten komen te liggen tussen de €55 en €80 euro voor 16 trainingen. De bedragen worden via incasso door de penningmeester van GVAV Triathlon geïnd.

Eerste training

In totaal zijn er 16 trainingen. We starten vrijdag 4 november en stoppen op vrijdag 17 februari, een week voordat de reguliere zaterdag fietstraining van GVAV Triathlon weer begint.

Uitvoering

Kom voor elke training op tijd. Neem (schone) fietsschoenen mee met zogenaamde ATB plaatjes (hardloopschoenen kunnen ook). Neem ook een handdoek en een bidon met vocht mee, want het is 'zweten'. Een fietsbroek en een zomer-shirt maken de training aangenaam.

Iedereen krijgt een persoonlijk Dijkmansport-pasje waarmee je aan de balie melden voor een sleutel voor een kluisje. Voor het pasje moet voor de eerste training €10 borg worden betaald.

Vragen & opmerkingen

Heb je vragen of opmerkingen dan kun je deze sturen naar:
spinning@gvavtriathlon.nl

Mede namens Henk-Jan Dolsma van Dijkmansport,

Marcel ten Wolde
Trainingscoördinator GVAV Triathlon

*Dijkmansport
Melisseweg 83
9731 BM Groningen*