

Wandeltrainingen

Atletiek Maastricht biedt twee soorten wandeltraining: Nordic Walking en Sportief Wandelen (zonder stokken). Het zijn echte trainingen en dus intensiever dan gewoon een blokje om. Het doel is conditieverbetering. De intensiteit ligt tussen de 60-80% van de maximale hartslag, dus matig intensief.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit mensen die sportief bezig willen zijn, maar het hardlopen niet aantrekkelijk vinden of (nog) te zwaar. Sportief Wandelen en Nordic Walking zijn zeer geschikt als je (weer) gaat sporten, omdat het niet zo belastend is voor pezen en gewrichten. Hardlopers met blessures kunnen de trainingen ook volgen om hun conditie te onderhouden. De wandeltrainingen kunnen tot op hogere leeftijd gevolgd worden.

Samen trainen

De trainingen bieden regelmaat en deskundige begeleiding door gediplomeerde wandeltrainers. Plezier en gezelligheid zijn verder belangrijke aspecten evenals als het lekker buiten zijn.

Nordic Walking (NW)

De stokken ('poles') zorgen er bij Nordic Walking voor dat het bovenlichaam intensief gebruikt wordt. Hoe actiever de afzet met de stokken, des te hogere snelheden men kan bereiken. Veel mensen waarderen de stokken ook om de steun die ze bieden op oneffen ondergrond. De trainingen zijn gevarieerd en besteden de nodige aandacht aan de techniek.

Sportief Wandelen (SW)

Sportief Wandelen is de Nederlandse verzamelnaam voor wat aangeduid wordt als *Health Walking*, *Brisk Walking*, *Fitness Walking* of *Power Walking*. De intensiteit van de trainingen loopt uiteen van extensief (60-70% van maximale hartslag), matig intensief (70-80% van maximale hartslag) tot intensief (>80% van maximale hartslag). De minder intensieve trainingen bestaan uit langere wandelingen (duurtraining). De trainingsvormen van de intensievere trainingen zijn gevarieerd met steeds wisselende opdrachten (intervaltraining).

Verschillende (start)niveaus

De trainingen zijn zo georganiseerd dat mensen met verschillende conditie-niveaus samen kunnen trainen. Iedereen kan op zijn eigen tempo lopen en wordt op zijn eigen niveau uitgedaagd.

Programma Start to Walk

Je kunt kiezen uit Nordic Walking (NW) of Sportief Wandelen (SW). De zes NW-trainingen behandelen stap voor stap de techniek. Aan het eind ben je in staat een langere wandeling met *poles* te maken. De zes SW-trainingen laten voorbeelden zien van de verschillende trainingsvormen. Je leert trainen met een hartslagmeter. Met speciale wandeltesten krijg je een idee van je conditieniveau.

Kosten

De zes kennismakingslessen kosten in totaal €20. Je kunt ter plekke betalen (s.v.p. gepast betalen).

De trainingsdagen en -tijden van StW zijn van donderdag 16 september tot en met donderdag 21 oktober:

17.30-19.00 uur Sportief wandelen

18.45-19.45 uur Sportief wandelen

19.00-20.30 uur Nordic walking

Reguliere trainingen

Als de dagen en/of tijden van het Start to Walk programma niet schikken, kun je ook meteen instromen in de reguliere trainingen. Ook daar lopen de verschillende niveaus samen. Instromen is het gehele jaar mogelijk. Je mag vier trainingen uitproberen. Vooraf aanmelden is niet nodig. Er zijn geen vaste groepen. Iedereen mag op elke dag komen en zo vaak per week als hij wil.

Reguliere trainingstijden zijn:

Zaterdag:	09.30-11.00 uur NW
	09.30-11.00 uur SW
Maandag:	17.30-19.00 uur SW
Dinsdag:	17.30-18.30 uur SW
	18.45-19.45 uur SW
Woensdag:	19.00-20.30 uur NW
Donderdag:	17.30-19.00 uur SW
	18.45-19.45 uur SW