**Introductie nieuwe Districtstrainingen NH/ZH/Midden Wegseizoen 2017**

in februari 2017 start het District NH (i.s.m. Distrct ZH en Midden) met een **innovatief trainingsaanbod**: een interval wegtraining met de nadruk op souplesse gecombineerd met aansluitend een baantraining (op Sportpark Sloten) c.q. een baantraining voor wegrenners (Alkmaar**). Deelname staat open voor alle KNWU licentiehouders/ Basisleden die tevens verenigingslid zijn vanaf de categorie Nieuwelingen (J/M) uit de districten NH, ZH en Midden van alle niveaus.** Doel is om specifiek de **souplesse** zowel in een beschutte, warme omgeving (baan) als op de weg te trainen , en deze ook actief te blijven onderhouden tijdens het eerste deel van het wegseizoen.

Jos Geijsel, topsportfysioloog en Districtstrainer Weg, heeft i.o.v. m. Hermans Schenk ( STDC-Baan district NH) en Leo Adegeest (STDC district Midden) dit concept ontwikkeld. Zowel In Alkmaar (Sportpaleis) als in Amsterdam (Sportpark Sloten) worden deze trainingen vanaf februrari t/m juni 2017 aangeboden. Tijden: Alkmaar avonduren, Sloten namiddag.

**Presentaties 21/12 en 11/1/2017:**

we nodigen graag alle geïnteresseerde renner/renster, verenigingstrainers, coaches, ouders en begeleiders uit om bij de presentatie van dit geheel nieuwe trainingsconcept aanwezig te zijn. Baanrenners Yoeri Havik en Tim Veldt zullen in Alkmaar respectievelijk Amsterdam aanwezig zijn om de aanpak van Jos Geijsel met hun ervaringen te omlijsten. Na een korte presentatie is er vanzelfsprekend alle ruimte om vragen te stellen, en informeren we iedereen over de praktisch zaken (data/tijden, kosten deelname, huur baanfiets etc.) .

***Presentatie in Alkmaar:***

Datum: 21 december 2016 v.a. 19.00 uur

Locatie: kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, Alkmaar

Programma: inloop 19.00 uur, aanvang 19.30 uur

Sprekers: Jos Geijsel en Yoeri Havik

***Presentatie Amsterdam:***

Datum: 11 januari 2017 v.a. 19.30 uur

Locatie: kantine A.S.C. Olympia, Sportpark “Sloten”, Sloterweg 1045, Amsterdam (vanaf de parkeerplaats de linkerpoort door, direct linksaf, rechtsaf loopbruggetje over, daarna de trap omhoog).

Programma: inloop 19.30 uur, aanvang 20.00 uur

Sprekers: Jos Geijsel en Tim Veldt

Deelname aan deze presentaties is gratis, evenals de verse koffie/thee en koek. En zeg het s.v.p ook voort binnen je vereniging, want iedereen is welkom bij deze nieuwe trainingen.