

Tip van de week

Voordelen van het lopen in groep

- Je maakt een afspraak met anderen en gaat daardoor veel gemakkelijker op pad om te trainen, ook als je geen zin hebt of als het regent.
- Door de begeleiding hoef je nooit meer te piekeren over het schema.
En misschien kan je trainer je loopstijl nog efficiënter maken...
- Je wordt uit de wind gehouden en door alle gesprekken onderweg vliegen de kilometers voorbij.
- Laat de rustige duurlopen ook echt rustig verlopen.
De snelste zet zich achteraan.

