

# OUTDOOR FIT

Een nieuwe trainingsvorm bij LRRRC.

- Combinatie van hardlooptraining en fitness oefeningen waarbij gebruik gemaakt wordt van professionele materialen.
- Doel: verbeteren van kracht, snelheid, coördinatie en beweeglijkheid. Veel aandacht voor het verstevigen van de rompsspieren (core stability).

- Start zaterdag 16 januari 2010
- Pilot van 8 weken

- Aanvang 9.00 uur Parkeerplaats bij de Kievit
- Vertrek club 8.30 uur
- Duur training circa 75 minuten
- Voor alle niveau's!
- Zowel hardlopen als sportief wandelen
- Voor meer info zie

[www.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl)

Leiden Road Runners Club  
Sportcomplex 'De Vliet',  
Voorschoterweg 8,  
2324 NE Leiden

