

Try out Bike & Bootcamp

Hou je van mountainbiken? En spreekt bootcamp je aan? Doe dan mee aan de try-out Bike & Bootcamp van AV Triathlon! We bieden twee proeftrainingen die bestaan uit een combinatie van conditie/interval, kracht en core. We gebruiken zowel de mountainbike als het terrein en combinaties van beide!

Try out

Binnen AV Triathlon is zowel de belangstelling voor het mountainbiken als voor bootcamp groeiende. Trainers van beide disciplines hebben de handen ineen geslagen en organiseren een try out te komen.

Bij een succesvolle try out gaan we bedenken hoe we een vervolg kunnen geven.

Opzet

We werken tijdens de try out met minimaal twee trainers, een mountainbike trainer en een bootcamptrainer. Samen bedenken zij het programma.

De trainingen vinden plaats op twee zondagochtenden, 4 november en 18 november, van 9.30 tot 11.30 uur.

We verzamelen bij en vertrekken vanaf het clubhuis van AV Triathlon. Vandaar fietsen we naar het Soesterhoogt.



Veiligheid

Het dragen van een helm is verplicht, net als een eigen mountainbike in goede conditie. Je fietst met klikpedalen en loopt dus ook op die schoenen.

Deelnemers dienen een reserveband bij zich te hebben en een bidon met water. Een rugzakje met reservekleding kan praktisch zijn.

Bij harde regen en/of gladheid gaan de trainingen niet door. Hierover krijg je bericht via een app groep Bike & Bootcamp, die we aan gaan maken. We proberen op een ander moment de training in te halen.

Voor wie en aanmelden

Deelnemen aan onze Bike & Bootcamp try out kost €15,-. Leden van AV Triathlon kunnen gratis meedoen. Je dient minimaal op ons MTB niveau 2 te fietsen. Een redelijke techniek en conditie zijn daarbij een voorwaarde. Maximaal kunnen er 20 mensen meedoen, minimaal 8. Opgeven verplicht. Stuur een mail naar triathlon@avtriathlon.nl voor 15 oktober. Vragen kun je stellen aan Jack Ambags (bootcamp) en Marc Veekamp (mountainbiken).