

**D/E - TCS&F (Trail, Core, Strides & Fun) - elke zaterdag om 09.00-10.30 uur**

Trainers:

- Martin de Vor
- Paul Maas
- John van der Klein
- Dirk de Boer
- Arnoud Neidig
- Max Putman

De trainingsinhoud zal van week tot week variëren, maar bestaat uit een combinatie van de volgende onderdelen:

- Trailrun - kleine paden, wisselende ondergrond, veelal door de bossen en over de hei
- Core - krachtoefeningen tussen de looponderdelen door
- Strides - korte versnellingen (bij ons vaak rondjes tot ongeveer 500m)

En dat alles in een goede onderlinge sfeer (de Fun component). Het totaal aantal kilometer zal veelal variëren tussen de 10 en 13 km.

Van bovenstaande kan door de trainer, afhankelijk van de omstandigheden en deelnemers, worden afgeweken. We hebben een (Signal) groepsapp, waarvoor je jezelf kunt aanmelden via een van de trainers.

We starten stipt op tijd vanaf de voordeur van het GAC clubhuis.