

Walking Bootcamp

Door Yvar de Weerd

Thema Trainen & Techniek

Soort Praktijk

Ronde 1 ✘ **Ronde 2** ✘ **Ronde 3** ✔

Inhoud

Bij Walking Bootcamp gaat je conditie en kracht verbeteren. We doen dit door in een stevig tempo te wandelen met tussenstops voor krachtoefeningen. Ik neem je mee in de opzet van de training, de verschillende oefenvormen en laat je kennismaken met verschillende oefeningen. Iedereen werkt op zijn eigen niveau aan mentale en fysieke fitheid. We gebruiken in de oefeningen ons eigen lichaamsgewicht en obstakels die we onderweg tegenkomen. Het is fit & fun waarbij je mogelijk wat vies kunt worden!

Over Yvar

Ik ben vitaliteitscoach en yogadocent binnen de Nationale Politie en richt mij op mentale en fysieke fitheid van de collega's. In mijn rugzak zit 40 jaar sportachtergrond en 20 jaar ervaring als gediplomeerd sporttrainer (hardlopen, wandelen, powerwalking, running bootcamp).

