

De lente kwam afgelopen weekend echt piepen! De zonnestralen prikkelden onze spieren en onze coaches maakten de opwarming compleet.

Hoewel de populaire Urban Trail doorheen Antwerpen trok, telde onze groep toch zo 'n dertigtal sportievelingen. We verzamelden aan de Voetgangerstunnel op Linkeroever, weg van de drukte. Na een korte opwarming liepen we richting Galgenweel. De snellere lopers zorgden voor leuke intervallen. Hierdoor werden onze iets tragere lopers ook gestimuleerd om hier en daar een versnelling te plaatsen!

Zo liepen de verschillende groepen 5, 7, 10 en 12 kilometer! Proficiat aan iedereen met het geleverde werk! We merken een duidelijke groei bij iedereen en dat is leuk!

Na de looptraining lieten de coaches de harten nog sneller slaan door wat extra explosieve oefeningen in te lassen.

Onze zondag staat nu gelijk aan een uurtje zweten, plezier en voldoening! Drie van onze lopers mochten zelfs een mooie sporttas mee naar huis nemen dankzij onze wekelijkse loting!

Volgende week vliegt Sofie Goos speciaal naar België om de lopers nog een extra hart onder de riem te steken en geeft ze jullie, samen met Marc Herremans, nog extra tips om nog meer resultaat te boeken!

Afspraak op 19 maart, 10u30 aan Sportoase Elshout (Elshoutbaan 17, Brasschaat)!