

HEUVEL TRAINING

HORDEN

Regioatletiek Gooi en Eemland

De weg naar topsport

Beste regiocontact,

Wij nodigen jullie jeugdathleten uit om deel te nemen aan de **RAGE HEUVEL TRAINING hORDEN** speciaal voor hordenlopers die op zondag 1 december 2013 begint.

Er worden 5 trainingen gegeven door trainer/coach Henk van der Lans (specialisatie Sprint/Horden-4)

RAGE HEUVEL TRAINING HORDEN wordt afgesloten met deelname aan de 33ste Sylvestercross te Soest op dinsdag 31 december 2013.

Ben jij een **RAGE HORDEN**atleet?

Je houdt van atletiek; je wilt meer en je kan meer.

Resultaat op Horden wordt bepaald door het trainen de van de elementen Sprint, Techniek, Ritme, Kracht/Power, Uithoudingsvermogen, Flexibiliteit en Mobiliteit en Uitgebreide conditietraining.

HEUVEL TRAINING HORDEN zorgt er voor dat je kansrijk wordt op de weg naar de topsport

De Rage Hordengroep is een vriendengroep geworden, waar atleten hun talenten kunnen ontwikkelen en velen zijn al uitgegroeid tot talent. Heb je de ambitie en motivatie om uit te groeien tot één van de betere hordenlopers, schrijf je dan in en train mee met de Top Hordengroep van Utrecht getraind door Henk van der Lans.

In de Top Hordengroep trainen atleten die als droom hebben om Nederlands Kampioen te worden, maar sommigen ook om aan de Olympische Spelen deel te nemen. Je traint enige weken op je eigen niveau in een topomgeving. Daar leer je zoveel van.

Wat is **RAGE**?

Sinds 1999 organiseert **RAGE** regionale trainingen voor junioren D/C/B.

Vanaf 2009 als stichting.

De weg naar topsport betekent bij **RAGE** trainen op kwaliteit: wij zorgen voor de juiste verhouding tussen belasting en belastbaarheid. Zorgen dat je explosiviteit verbetert, je hoge snelheid lang kunt volhouden, maar vooral zorgen wij er voor dat je straks kunt gaan excelleren op de horden. We gaan voor snelheid en kunnen volhouden. In het voorjaar scholen we je technisch bij.

Door heuveltraining leert **RAGE** jou doelgericht beter te worden op de horden! Het meeste leer je in een gevarieerde leeromgeving, heuvel op, heuvel af, door het zand samen met leeftijdgenoten en de atleten van de Top Hordengroep, daarom traint **RAGE** in het Panbos in Bosch en Duin (Zeist). Daar liggen prachtige parcoursen, die de Top Hordengroep gebruikt.

Zo wijst **RAGE** jou de weg naar topsport!

Wat betekent **RAGE** voor de club?

RAGE is een stichting. De jeugdige atleet en zijn maximaal mogelijke ontwikkeling staat centraal.

Het trainingsniveau van **RAGE** loopt tot aan de A-B accreditatie van het NOC-NSF. RAGE werkt dan ook samen met de Atletiekunie.

Inkomsten van de stichting bestaan uit bijdragen van deelnemers, verenigingen en sponsors. Uitgaven zijn baanhuur en trainersvergoedingen.

De trainers vormen nu nog het bestuur.

Afspraken voor deelname **RAGE HEUVEL TRAINING HORDEN**

- Doelgroep: junioren C, B en op advies van de trainers ook voor D junioren.
- Deelnemende verenigingen: AV Zuidwal, Altis, GAC, BAV, AV Pijnenburg, AV Triathlon, AV Almere 81, AV Tempo, AV Spirit, AV Zeewolde, AV Fit, Utrack en AV Phoenix.
- Vakspecialist:
 - Sprint/Horden-specialist Henk van der Lans, trainer van AV Phoenix
- Data trainingen en wedstrijden
 - 5 trainingen op 1,8,15, 22 en 29 december 2013.
 - 1 wedstrijd: 31 december Sylvestercross te Soest.
- Plaats trainingen : Panbos Bosch en Duin. Verzamelen parkeerplaats bij de ingang naar de Golfbaan
- Zondag 10:00 uur tot 11:30 uur.
- Financiën:
 - Eigen bijdrage € 25 per atleet.
 - Inschrijvingskosten wedstrijden te betalen door atleet

- Verenigingsbijdrage:
 - 0-3 deelnemers €25
 - 3-6 deelnemers €50
 - 6 en meer € 100
 - Betaling vooraf aan Stichting Regioatletiek ABN rekening 53.87.33.020

•Criteria voor deelname

- De motivatie hebben om in 5 trainingen sterke vooruitgang te willen boeken.
- 1 ½ uur pittig kunnen trainen met verantwoorde rustpauzes aan te kunnen.
- De passie moet bij het hordenlopen liggen.

Aanmelden per email bij: henkvanderlans@hordencoach.nl onder opgave van atleeten graag met vermelding van leeftijd, pr's op de sprint (kort en lang) en hordennummers en het pasnummer van de Atletiekunie.

Voor overige vragen en/of opmerkingen bel gerust 0641884626.

Met sportieve groet,

Ben Kersbergen

Secretaris Stichting Regioatletiek Gooi en Eemland (**RAGE**)