



Actiefit Arnhem

Weer – Weer

De eerste Dinsdagavond zit er weer op. Het was erg leuk om AFA'ers die ik lang niet had gezien weer lachend op de parkeerplaats van De Heurne te zien. Een boks met de elleboog was het maximale om ieder te begroeten.


De voorzitter gaf het startsein. Het weer was op die dag niet geweldig geweest, maar zoals vaker, eigenlijk altijd, was het tijdens de training droog. Dat het een kwartier na de training ging regenen was jammer want nu ging iedereen snel naar huis.

Verreweg de meesten hadden in de tussenperiode 'wat gedaan'. Meestal wandelen, ik had niet de indruk dat er veel en intensief gesport was. Dus waren er nogal wat die weer langzaam hun conditie op gaan bouwen. Het is aan de trainers om ze daarbij goed te begeleiden.

Ik liep met de lopers een prachtige route, door paadjes waar ik nog nooit was geweest. En hoewel het hard waaide hadden we daar nauwelijks last van. Het ging veel omhoog en omlaag, de snellen wilden snel, de langzamen konden dat minder. Voor verschillen in de groep hebben we daarvoor een "sociaal ophalen" of een rondje extra. In de afgelopen periode liepen we met een klein groepje zonder trainer. We moesten wennen aan de extra oefeningen, het kost even tijd om je weer te realiseren wat de meerwaarde daarvan is.

Ik zie uit naar nog veel mooie trainingen van het ZomerSafari programma.

Cas de Bruijn



"voor oefeningen moet ik gemotiveerd worden"