

TRAINEN: DE BASISPRINCIPES

» door Bart van de Sande

27 SEPTEMBER 2023

Presentatie

Waarom **rust** ook trainen is...
waarom **korter én vaker** beter is
dan één keer heel lang... Plus: **hoe
hard** mag je dan? Ontdek alles en
meer over goed **trainen**.

Tijd

Aanvang: **21:00 uur**, atletiekbaan
Maarschalkerweerd

Meer info

avphoenix.nl

