

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

