**DTC-Clinics**

Vanuit DTC zullen we dit jaar 4 clinics aanbieden met een aantal interessante en leuke onderwerpen. Het doel van deze clinics is om een aantal onderwerpen die in de trainingen niet of minder aan bod komen. Voor de eerste 2 clinics staat het programma inmiddels vast en het is mogelijk om je voor deze clinics aan te melden bij Laura Hak ([laura\_hak@hotmail.com](mailto:laura_hak@hotmail.com)). Geef bij je aanmelding duidelijk aan welke clinic(s) je bij wilt wonen. Het is eventueel ook mogelijk om je voor een deel van een clinic aan te melden, geef dit dan ook even aan.

**Clinic 1 – 22 maart 2020**

Locatie: Atletiekbaan HERA

Maximaal aantal deelnemers: 20

Deel 1: Voeding voor, tijdens en na een training of wedstrijd

Deel 2: Looptraining gericht op looptechniek (door Yvonne Hak, voormalig Europees kampioene 800 meter)

Programma:

9.30 – 10.30: Workshop voeding

10.30 – 12.00: Clinic looptechniek

**Clinic 2 – 28 maart 2020**

Locatie: Hoornse Vaart en atletiekbaan HERA

Maximaal aantal deelnemers: 15 voor de zwemtest, voor de looptest is er meer ruimte

Deel 1: Bepalen Critical Swim Speed (CSS)

Deel 2: Bepalen hartslagzones hardlopen

Programma:

10.00 – 11.00: Toelichting testen (Hoornse Vaart)

11.00 – 12.00: Afname zwemtest (Hoornse Vaart)

12.00 – 12.45: Verplaatsing naar HERA

12.45 – 13.45: Afname looptest + afsluiting (HERA)

De derde en vierde clinic zullen in het teken staan van respectievelijk techniek tijdens het fietsen (waarschijnlijk verzorgd door Ambro van Straten) en het openwaterzwemmen (door Carla Broers)/wedstrijdvoorbereiding. Deze clincs zullen waarschijnlijk rond begin mei en begin juni plaatsvinden. Hierover informeren we jullie tegen die tijd.

Wij hebben er zin in!

Laura Hak en Ruud Kuipers