



## Functionele krachttraining

Het doel is om met deze wekelijkse training ondersteuning te bieden aan de triathlongerichte trainingen. Met zowel de focus op kracht, mobiliteit als coördinatie is deze training blessurepreventief en prestatiebevorderend. Het gaat om ca. 60 min. oefeningen doen vanuit de fysiotherapie die aansluiten op de triathlondisciplines.

Voorbeeld: <https://www.youtube.com/watch?v=D6aZAy5yd60>

### In het kort:

<b>Wanneer:</b>	Maandagavond, 18.00-19.00 uur
<b>Waar:</b>	Online
<b>Hoe:</b>	Mail naar <a href="mailto:info@trainingtweaks.nl">info@trainingtweaks.nl</a>
<b>Wat heb je nodig:</b>	Niets, maar een yogamat en bidon is wenselijk.
<b>Kosten:</b>	€ 7,50 euro Training Tweaks atleten €10,00 voor externen