

# Speciale jubileumtraining BAV

Op 29 september heeft OUT! bootcamp in het kader van het vijftigjarige jubileum van de Baarnse Atletiek Vereniging gratis een speciale jubileumtraining verzorgd. De training werd gegeven door ervaren bootcampinstructeurs.

De zogenaamde 'Bootcamp trainingen' zijn de laatste jaren sterk in populariteit toegenomen en kenmerken zich door een combinatie van hardlooptraining, buiten-fitness en krachttraining. Door deze combinatie is elke training anders en heel afwisselend. Tijdens deze intensieve trainingen kan iedereen op zijn of haar eigen niveau trainen terwijl ze tegelijkertijd door de trainer uitgedaagd worden om hun grenzen te verleggen. Het karakter van de bootcamptraining past perfect bij de trainingen van de atletiekvereniging. Voor atleten is het belangrijk dat alle spiergroepen getraind worden. Zaterdagochtend werden 85 BAV leden tijdens een intensieve train-



ning in het bos op de proef gesteld. Er werd hard gewerkt, maar gelukkig ook veel gelachen. Het zit wel goed met de conditie van de leden van de Baarnse Atletiekvereniging.

Ook mensen die geen lid van BAV zijn

wordt de kans gegeven om een bootcamptraining te ervaren. Dit kan door een gratis proefles te volgen op woensdagavond om 20:00 op de Brink in Baarn. Aanmelden kan via [www.outbootcamp.nl](http://www.outbootcamp.nl)