



Ben jij al fit voor defensie?

DJACK LITTEL
PERSONAL
TRAINER

HARDLOPEN

10 TIPS



DEFENSIEFIT

- 10 BASIS Hardloop tips -

- 1). Heupen naar voren duwen
- 2). Schouders ontspannen en armen laag
- 3). Armen meebewegen, ellebogen laag houden
- 4). Borst naar voren, rechtop lopen
- 5). Nek naar achteren en kijk naar voren
- 6). Beheers je ademhaling
- 7). Buikspieren aanspannen (zet handen op je hoofd en kijk hoever ellebogen uitwijken)
- 8). Korte pas, lange pas (paslengte verlengen)
- 9). Doorhalen van je knieën naar voren
- 10). Actief je hakken optrekken naar je kont

Video's met uitleg van de hardloop tips:

<http://bit.ly/hardlooptips1>

<http://bit.ly/hardlooptips2>

Mocht je nog vragen hebben, laat het dan gerust weten; geen probleem ☺.

Gr,

Djack