



2^e Trainingsweekend Nederlandse Powerliftselectie

In het weekend van 21 & 22 januari heeft de Nederlandse Powerliftselectie hun 2^e trainingsweekend gehad op sportcentrum Papendal. Doel van dit weekend was datgene wat in het 1^{ste} trainingsweekend in gang was gezet te continueren. Het team mocht zaterdagochtend wederom starten met een mentale training en 's middags werd een zeer aparte en eenvoudige training afgewikkeld om te ervaren hoe het is als je tijdens de wedstrijd maar weinig rust hebt. (Je kunt hierbij denken aan een wedstrijdgroep van 4 – 5 deelnemers). 's Avonds ging de selectie uit eten en de volgende ochtend werd de mentale training afgesloten. Zondagmiddag was het de eer aan de nieuwe bondscoach senioren Ab Wolders om het trainen te verzorgen. De training was er voornamelijk op gericht om te kijken hoe iedere atleet tilt. Al met al was het trainingsweekend weer een succes en zijn er genoeg ideeën geopperd voor het volgende trainingsweekend. Hierbij willen wij Nature's Best bedanken voor het sponsoren van het drinken tijdens de krachttrainingen. Nature's Best zal tijdens alle komende centrale trainingen en trainingsweekenden het drinken verzorgen. Hier zijn wij enorm blij mee. Een uitgebreider verslag van het trainingsweekend zal in de 2^e editie van de Powersport 2006 staan.



Leon Smeets, Peter Cornelisse, Ab Wolders & Wim Wamsteeker