

# Pump les Selectie RKPVV

In week 3 van het nieuwe jaar kon er niet getraind worden bij RKPVV i.v.m. de slechte weersomstandigheden. De velden waren te hard en de technische staf van de selectie is zo creatief geweest hierop iets te verzinnen. Op dinsdag 17 januari jl. heeft de technische staf sportschool Unity in Helmond benaderd of er een mogelijkheid is om daar te sporten. Unity Eight bracht een leuk initiatief om met de spelersgroep een groepsles te volgen. Een aantal spelers van de selectie hebben op basis van dit initiatief een Pump les gevolgd. De les werd gegeven door Coriene van Lierop en zij heeft de jongens flink aangepakt. Alle spiergroepen werden getraind, waarbij de spelers spieren voelden waarvan ze vooraf niet wisten dat ze die hadden. Er werd fanatiek meegedaan met de les en tussendoor werd er ook wat afgelachen door de groep. De cooling down werd door de meeste spelers als fijnste gedeelte van de les ervaren. De volgende dag had iedereen spierpijn en sommige spelers waren blij dat ze nog net hun kont konden afvegen haha. Al met al een vernieuwende en leuke ervaring waar met een goed gevoel op terug gekeken kan worden.

