

# Run2Forty2

## Marathonreizen & Trainingen

### Run2Forty2 Compleet trainingstraject:

#### Wat is inbegrepen:

#### **Intakegesprek**

Voor de start van het trainingstraject voeren wij een uitgebreid individueel intakegesprek waarin trainingsmogelijkheden en doelstellingen worden besproken.

#### **Persoonlijk trainingsschema**

Via ons online trainingsplatform ga je aan de slag met jouw persoonlijk schema, welke je elke week ontvangt na contact met uw trainer. Je kan dagelijks je trainingsresultaten updaten en "chatten" met jouw trainer. Tijdens doordeweekse trainingen komen regelmatig tempotrainingen aan bod. Er is dus veel variatie in de trainingen via Run2Forty2. Ook snellere atleten komen zeker aan hun trekken. Jouw personal trainer houdt online jouw vorderingen bij en stuurt bij waar nodig. Op deze manier worden steeds betere resultaten neergezet.

#### **Gezamenlijke duurlopen**

Wij organiseren ook gezamenlijke trainingen. Run2Forty2 heeft haar eigen trainingsfilosofie die al jaren succesvol is. Er wordt met name getraind op intensiteiten (hartslag) en persoonlijke tempo's. Belangrijk als je langere afstanden gaat lopen is dat je de duurlopen niet op te hoge intensiteit loopt. Met de gezamenlijke duurlopen, die gemiddeld eens per twee weken in het trainingsprogramma worden opgenomen, loop je altijd op de juiste snelheid en intensiteit. Er wordt gelopen op verschillende niveaus en altijd onder begeleiding van ervaren trainers/ begeleiders. Natuurlijk trainen we ook een aantal 30+km met elkaar!

#### **Clinics**

Naast het uitgekende trainingsprogramma biedt Run2Forty2 ook diverse clinics, bijvoorbeeld over het gebruik van sportvoeding, optimaal trainen met een hartslagmeter etc. en uiteraard ontvang je de laatste tips ruim een week voor jouw marathon. Run2Forty2 werkt op al haar locaties nauw samen met een excellente fysiotherapeuten. In geval van een blessure zitten we er samen bovenop met maar één doel: jou weer zo snel en verantwoord mogelijk op de rit krijgen. Daar zijn we goed in.

#### **Kleding**

Natuurlijk hoort bij zo'n compleet pakket ook een fijne outfit. Wij zorgen dat jij in de TOP LINE running shirt van een gerenommeerd hardloopmerk goed voor de dag komt!

#### ***Trainer gaat altijd mee op reis!***

Loop je een buitenlandse marathon? Van zelsprekend reist (minimaal) één van de Run2Forty2-trainers met ou mee naar de marathonbestemmingen waarnaar wij ook onze reizen naar aanbieden. Je kan dus altijd bij hem terecht, ook in het buitenland!

**Jouw "reis" naar de marathon start bij ons vanaf de eerste training. Onze begeleiding gaat door totdat jij die felbegeerde medaille om je nek hebt hangen!!! Het enige dat jij zelf nog hoeft te doen, is lopen!**

#### **COVID 19:**

In het geval er geen officiële wedstrijden plaats vinden tijdens het trainingstraject ivm Covid 19, zullen wij zelf kleinschalige wedstrijden organiseren voor onze deelnemers. Vindt er geen officiële marathon plaats in het voorjaar, zullen we zelf onze eigen marathon organiseren. Bij Run2Forty2 loop jij altijd je race!

**Tarief:** € 359,00 per persoon

#### **Start Traject:**

Traject gaat op 22 november 2020 van start en duurt tot 11 april 2021 (vindt de marathon waar jij voor wilt trainen, plaats na deze datum, passen we uiteraard de datum van het einde van het trainingstraject aan en lopen jouw trainingen door tot aan de marathon van jouw keuze.