

## Run2Forty2 Compleet trainingstraject:

### **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 gaat u aan de slag met uw persoonlijk schema, welke u elke week ontvangt na contact met uw trainer. U kunt dagelijks uw trainingsresultaten updaten en “chatten” met uw trainer. Tijdens doordeweekse trainingen komen regelmatig tempotrainingen aan bod. Er is dus veel variatie in uw trainingen via Run2Forty2. Ook snellere atleten komen zeker aan hun trekken. Uw personal trainer houdt online uw 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 u langere afstanden gaat lopen is dat u de duurlopen niet op te hoge intensiteit loopt. Met de gezamenlijke duurlopen, die gemiddeld eens per twee weken in het trainingsprogramma worden opgenomen, loopt u 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 u ook diverse clinics, bijvoorbeeld over het gebruik van sportvoeding, core-stability, optimaal trainen met een hartslagmeter etc. en uiteraard ontvangt u de laatste tips ruim een week voor uw marathon. Run2Forty2 werkt op al haar locaties nauw samen met een excellente fysiotherapeut. In geval van een blessure zitten we er samen bovenop met maar één doel: u 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 u in de TOP LINE running shirts van een gerenomeerd hardloopmerk goed voor de dag komt! Zowel een trainingsshirt (in de winter een longsleeve en in de zomer een shortsleeve) als een wedstrijdsinglet behoren tot dit pakket.

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

Vanzelfsprekend reist (minimaal) één van de Run2Forty2-trainers met u mee naar de internationale marathonbestemmingen waarnaar wij ook onze reizen naar aanbieden. U kunt dus altijd bij hem terecht, ook in het buitenland! **Uw “reis” naar de marathon start bij ons vanaf de eerste training. Onze begeleiding gaat door totdat u die felbegeerde medaille om uw nek heeft hangen!!! Het enige dat u zelf nog hoeft te doen is lopen!**

### **Tarieven: Start traject op 10 november 2019**

Tokyo marathon	€ 302,00
Rotterdam	€ 387,00
Two Oceans:	€ 404,00
Boston:	€ 421,00
Londen:	€ 438,00
Stockholm	€ 495,00