

## 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 onze eigen Run2Forty2 training App, 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!

#### **Extra's**

Je leert optimaal te trainen met een hartslagmeter. Want iedereen loopt met een andere hartslag. 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. En uiteraard ontvang je de laatste tips ruim een week voor jouw marathon.

#### **Kleding**

Natuurlijk hoort bij zo'n compleet pakket ook een fijn trainingsshirt. Wij zorgen dat jij in de TOP LINE running shirt van Craft goed voor de dag komt!

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

Loop je een buitenlandse marathon? Vanzelfsprekend reist (minimaal) één van de Run2Forty2-trainers met jou mee naar de marathonbestemmingen waarnaar wij ook onze reizen naar aanbieden. Je kan dus altijd bij hem/haar 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!**

#### **Start Traject:**

Traject Tokyo marathon gaat op 16 oktober 2023 van start en duurt tot aan de marathon.

Het traject voor de overige marathons gaat op 12 november 2023 van start en duurt tot aan de marathon waar jij voor wilt trainen.

#### **Tarief:**

Tokyo marathon	3 maart 2024	€ 530,00
Boston marathon	14 april 2024	€ 578,00
Two Oceans marathon	13 april 2024	€ 578,00
Rotterdam marathon	14 april 2024	€ 578,00
Londen marathon	21 april 2024	€ 599,00

*Tarieven zijn inclusief 21% BTW.*

In het geval het traject tussentijds dient te worden afgebroken wegens een blessure, zal er een deel van het trainingsgeld terugbetaald worden.