

## Run2Forty2 "online" trainingstraject

Woont u niet in de omgeving van een van onze mooie trainingslocaties Breda of Haarlem, of heeft u geen tijd voor gezamenlijke trainingen op zondag, maar wilt u toch heel graag persoonlijk begeleid worden door Sam Blom, dan kunt u ook trainen met een PERSOONLIJK schema.

### **Intakegesprek**

Voor de start van het trainingstraject voert u met Sam een individueel intakegesprek waarin trainingsmogelijkheden en doelstellingen worden besproken.

### **Persoonlijk trainingsschema**

Via ons online trainingsplatform gaat u aan de slag met uw persoonlijk schema, die u wekelijks 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 veel variatie in uw trainingen. Ook snellere atleten komen zeker aan hun trekken. Uw trainer houdt online uw vorderingen bij en stuurt bij waar nodig.

Na een persoonlijk intakegesprek begeleidt Sam u dan op "afstand", u loopt dus fijn in uw eigen woonomgeving op de dag dat het u uitkomt, maar wel met een persoonlijk op maat marathontrainingsschema.

### ***Uw Run2Forty2-trainer gaat mee op reis!***

Tot slot reist er altijd een Run2Forty2-trainer met u mee naar de marathonbestemmingen waarvoor wij ook onze reizen aanbieden.

Sam Blom, oprichter en eigenaar van Run2Forty2, heeft alle marathons meerdere keren gelopen. Hij kent de steden en marathons op zijn duimpje en zal alle deelnemers ter plaatse van de allerlaatste tips voorzien en uitleg geven over procedures bij start en finish van de desbetreffende marathon.

**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 en vervolgens ontvangt u nog een afbouwschema...**

**Optioneel kunt u nog de Run2Forty2 runningshirts bijbestellen. Deze zitten inbegrepen in de prijs van het Complete pakket.**

**Het enige dat u zelf nog hoeft te doen is lopen.**

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

|                |          |
|----------------|----------|
| Tokyo marathon | € 250,00 |
| Rotterdam      | € 315,00 |
| Two Oceans:    | € 330,00 |
| Boston:        | € 345,00 |
| Londen:        | € 360,00 |
| Stockholm      | € 435,00 |