

## Run2Forty2 "online" trainingstraject"

### Wat is inbegrepen:

Woon je niet in de omgeving van een van onze mooie trainingslocaties, ben je de weekenden niet thuis door onregelmatige werktijden of heb je geen tijd voor gezamenlijke trainingen op zondag, maar wil je toch heel graag persoonlijk begeleid worden door Sam Blom, dan kan je ook trainen met een **PERSOONLIJK** schema op maat.

### **Intakegesprek**

Voor de start van het trainingstraject voer je met Sam een individueel intakegesprek waarin trainingsmogelijkheden en doelstellingen worden besproken. Dit kan bij jou thuis, dit kan online of dit kan bij ons in Haarlem.

### **Persoonlijk trainingsschema**

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

Via ons online trainingsplatform ga je aan de slag met jouw persoonlijke schema, die je wekelijks ontvangt van je trainer. Je kan dagelijks je trainingsresultaten updaten en "chatten" met je trainer. Tijdens doordeweekse trainingen komen regelmatig tempotrainingen aan bod. Er is veel variatie in de trainingen.

Ook snellere atleten komen zeker aan hun trekken.

Jouw trainer houdt online jouw vorderingen bij en stuurt bij waar nodig.

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

Loop jij een buitenlandse marathon? Dan reist er altijd een Run2Forty2-trainer met jou mee naar de marathonbestemmingen waar wij ook onze reizen naar 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.

**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 en vervolgens ontvang je nog een afbouwschema...**

### **Start Traject:**

Traject gaat op 27 november 2022 van start en duurt tot aan de marathon waar jij voor wilt trainen.

### **Tarieven:**

Tokyo	5 maart 2023	€ 352,00 (traject start 23 oktober 2022)
Ibiza	1 april 2023	€ 333,00
Two Oceans	8 april 2023	€ 462,00 (traject start 23 oktober 2022)
Rotterdam	16 april 2023	€ 370,00
Boston	17 april 2023	€ 370,00
Londen	23 april 2023	€ 389,00

### **Extra trainingsoptie:**

5 georganiseerde en begeleide Heuveltrainingen € 85,00 ideaal voor de Boston en Two Oceans marathon!!!

Optioneel kan je nog het Run2Forty2 runningshirt met lange mouw van Fusion bijbestellen. Deze zit inbegrepen in de prijs van het Complete pakket. #BePartOfOurFamily

*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.