

## 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 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.

### **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**

Optioneel kan je nog het Run2Forty2 trainingsshirt van Craft bijbestellen. Deze zit inbegrepen in de prijs van het Complete pakket. #BePartOfOurFamily

### ***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 en Two Oceans gaat op 10 november 2024 van start en duurt tot aan de marathon. Het traject voor de overige marathons gaat op 9 december 2024 van start en duurt tot aan de marathon waar jij voor wilt trainen.

### **Tarief:**

Tokyo marathon	2 maart 2025	€ 370,00
Boston marathon	21 april 2025	€ 435,00
Two Oceans marathon	05 april 2025	€ 485,00
Rotterdam/Parijs marathon	13 april 2025	€ 415,00
Londen marathon	27 april 2025	€ 455,00

*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.