

Samen met jouw collega's naar

# ANTWERP 10 MILES



## 1. Workshop "Learn to Run"

Lopen kan iedereen, maar niet iedereen kan goed lopen. Een goede looptechniek verbetert je sportprestaties, vermindert de kans op blessures en bovendien treedt er bij een looptechnische loper minder snel vermoeidheid op. Tijdens deze workshop zal de coach alle praktische tips aanleren om beter te lopen, met bijzondere aandacht aan:

- Romphouding
- Schouderbeweging
- Armactie
- Enkel en voetlanding

De deelnemers leren direct oefeningen aan om hun looptechniek te verbeteren. Zo halen ze meer plezier uit hun trainingen en is er minder kans op blessures. De workshop duurt één uur en is geschikt voor een groep van maximaal 25 lopers. Meerdere groepen inplannen op dezelfde dag is zeker mogelijk (zie "opties" onderaan).

## 2. Conditietest

De deelnemers van deze workshop nemen deel aan een specifieke conditietest om hun fitheidsniveau te bepalen. Aan de hand van de resultaten krijgen ze verschillende trainingsplannen. De conditietest duurt 30 minuten (groep van maximaal 25 deelnemers, voor meer deelnemers zie "opties" onderaan).

### 3. Loopschema's

Aan de hand van de conditietest zal iedereen zijn aangepaste schema krijgen.

1) **Beginner (0 tot 5km):** voor wie wilt beginnen met joggen en wilt deelnemen aan de 5km run tijdens de 10 Miles

2) **Intermediate (5 km tot 16km):** voor wie al een basis heeft (min.5km ononderbroken kunnen lopen) en wilt zijn eerste 10 Miles afwerken

3) **Advanced:** voor wie al eens een editie van de 10 Miles heeft gelopen en zijn tijd wilt verbeteren

### 4. Wekelijks trainingen

onder begeleiding van een Functional Training Coach

Een keer per week (1u) gedurende 12 weken zal een van onze coaches ter plaatse komen om een gezamenlijke trainingssessie te geven. Deze zal een mix van lopen, specifieke loopdrills en oefeningen (squats, lunges, etc...) zijn. Zo blijven de deelnemers gemotiveerd en krijgen ze persoonlijk feedback over hun vooruitgang. Max . 25 deelnemers

### 5. Bijstand tijdens de 10 Miles

De Functional Training Coach die de trainingen heeft begeleid, is aanwezig tijdens de 10 Miles om samen op te warmen, de laatste vragen te beantwoorden en iedereen een hart onder de riem te steken.

**PRIJS VOOR HET HELE TRAJECT: € 3.750**

Opties:

- Indien er meer workshops "Learn to Run" en meer conditietesten moeten georganiseerd worden:
  - + €150 voor extra workshop Learn to Run en conditietesten op dezelfde dag
  - + €300 voor extra workshop Learn to Run en conditietest op een andere dag
- Extra wekelijkse trainingen:
  - + €100 voor extra training dezelfde dag,
  - + €150 voor extra training op een andere dag