



Meer info?  
tom@mctsports.be  
0479/48.21.18  
www.mctsports.be

## RUNNING-COACH

|                             | BASIC<br>€ 50 / maand | BASIC +<br>€ 65 / maand | COMPACT<br>€ 95 / maand | RUNNING<br>€ 250 / maand |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Intakegesprek               | ✓                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Bepalen doelstellingen      | ✓                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Loopschema 12 weken         | ✓                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Wekelijkse opvolging        | Via mail              | Via mail                | Via mail                | Via mail                 |
| Bijsturen doel / schema     | ✓                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Loopanalyse (looptechniek)  | -                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Persoonlijke loopsessie(s)* | -                     | 1                       | 3                       | 12                       |
| Core stability oefeningen   | -                     | ✓                       | ✓                       | ✓                        |
| Sportvoedingstips           | -                     | -                       | -                       | ✓                        |
| Duur                        |                       | Minimum 3 maanden       |                         |                          |

\*Verloop loopsessie (1 uur):

- Opwarming + looptechniek verfijnen
- Gezamenlijke looptraining afhankelijk van het loopschema
- Spierversterkende oefeningen
- Stretching

### **Optie: extra trainingssessies**

Er kan ook per sessie gewerkt worden of ook extra sessies zijn mogelijk. Jij bepaalt zelf wanneer je de Running-Coach inschakelt.