

DECATHLON

KORTRIJK



S2M

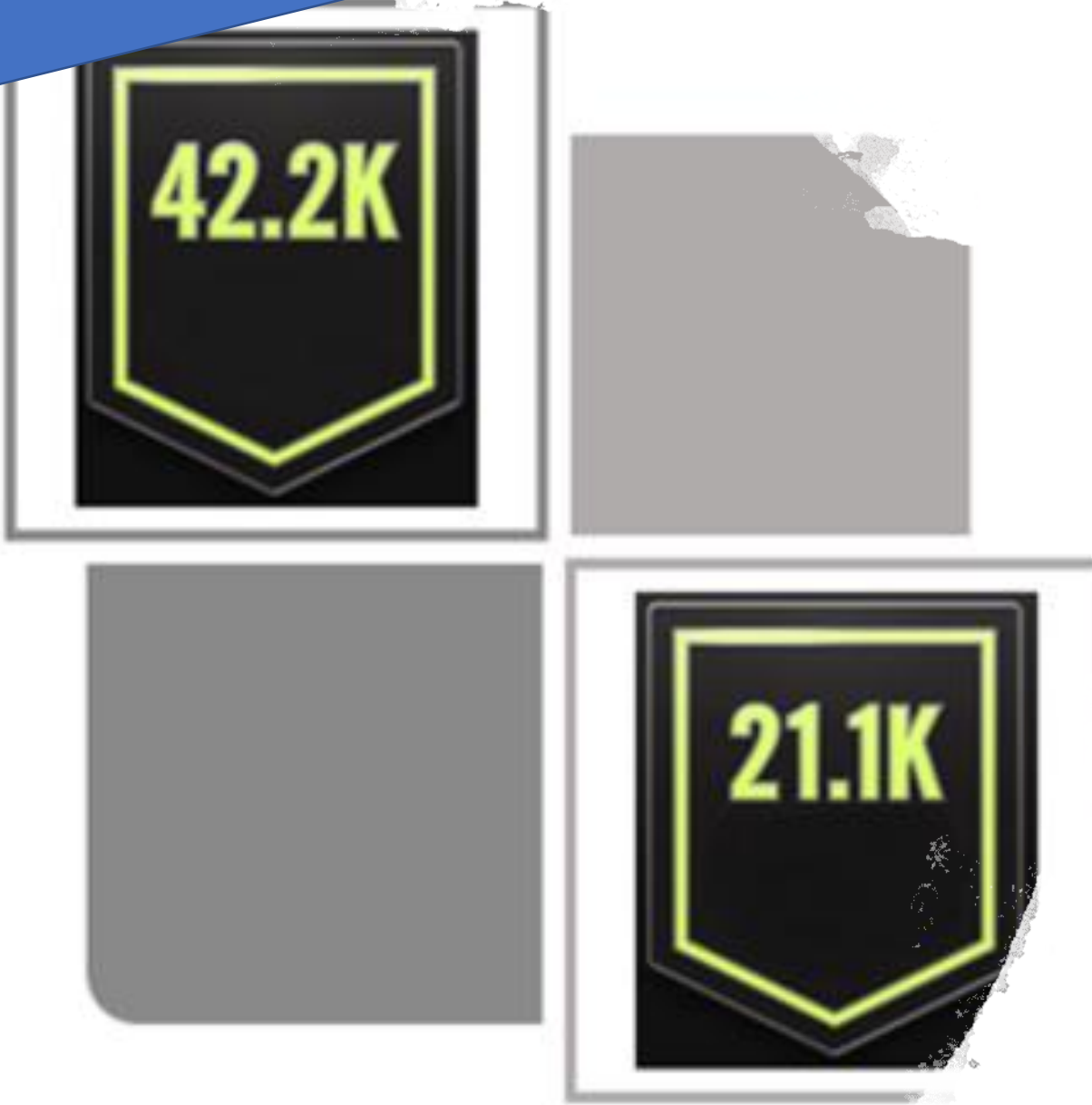
DECATHLON

START 2 MARATHON

Voorjaar 2020



**13 weken
3 trainingen per
week**



42.2K

21.1K

Met als doel

Begeleiding van twee ambassadeurs Decathlon Kortrijk



Deleu John



Staelgraeve Tom

6 wegbegeleiders

DECATHLON



Benny



Andy



Sharona



Dominiek



Ulrike



Stefaan



Running team van Decathlon
Kortrijk helpt je
gemotiveerd te blijven,
doelen te halen, maar
vooral veel plezier te
maken !!

Maandag

Interval trainingen – De Gavers Harelbeke om 19u



Woensdag Benchmark – Don Bosco Marke om 19u

Zaterdag Duurloop

Vertrek om 10u aan Decathlon Kortrijk



Begeleidend trainings schema

zat 4 jan	Eerste kennis making - gezamenlijke trainig vetrek Decathlon	4,2 Km		
MA 06	Eerste gezamenlijke training De Gavers Harelbeke - interval	5 Km met 1x versnelinng van 75 meter		
DI 07				
WOE 08	<i>benchmark - Don bosco marke</i>	opwarming - benchmark - stretchen + uitlopen afstand naar keuze		
DON 09				
VRIJ 10				
ZAT 11	<i>gezamenlijke duurloop vetrek Decathlon Kortrijk</i>	groep 1 - 5 km	groep 2 - 7.5 km	
ZON 12				
week 02				
MA 13	<i>interval training</i>	5 Km met 2x versnelinng van 75 meter		
DI 14				
WOE 15	<i>benchmark - Don bosco Marke</i>	opwarming - benchmark - stretchen + uitlopen afstand naar keuze		
DON 16				
VRIJ 17				
ZAT 18	<i>duurloop - groep 1</i>	6,6 Km	groep 2	11.6 Km
ZON 19				

De Groepen

Een snelle marathongroep, basisniveau – vlot kunnen 15 km lopen tussen 6min en 5min30 - (10 en 11 km per uur)

Gewone marathongroep, basisniveau 10 km aan 6 min15 per km (9,5km per uur)

Halve marathongroep, basisniveau 5km aan 6,30 per km (9 km per uur)





GENT **marathon**

29.03.2020

 Kalenji

Geniet van Gratis
wekelijkse trainingen,
Professioneel advies en
bijstand,



Wat mag je van
ons
verwachten !!

Professioneel advies en logistieke
ondersteuning

Allerhande oefeningen

- Oefeningen en basis technieken
- Tips en ideeën om in form te blijven
- Stretch technieken
- Testen van allerhande producten zoals, schoenen, electronica, foam rollers...



DECATHLON

APT ONIA



DECATHLON



Tips en ideeën van sportvoeding



Planning workshops

- **Week 1 - loopschoenen**
- **week 2 - uurwerken**
- **week 3 - loopkledij tijdens training**
- **week 4 - sportvoeding - short en long distance gelletjes - sport repen - hydratatie en drankaccessoires**
- **week 5 - recovery - shakes en repen**
- **week 6 - ademhalings oefeningen**
- **week 7 - stabiliteit oefeningen - gymnastiek ballen**
- **week 8 - sport massage - blessure preventie - foam rollers**
- **week 9 - mentale voorbereiding**
- **week 10 - wedstrijd kledij**
- **week 11- algemene voeding voor de wedstrijd**
- **week 12 - voorbereiding Marathon**

Logistieke ondersteuning

Wedstrijden

Groepsinschrijvingen via Decathlon

Korting

Transport carpoolen

Productinfo

Ervaren sporters die van maandag tot zaterdag klaar staan om deskundig advies te geven



- Gratis loopshirt met lange mouwen met bedrukking Start2marathon na enkele keren een training te hebben mee gevolgd.

	Sporttakken	premie per lid per jaar
categorie 1	atletiek, badminton, basketbal, boogschieten, capoeira, circustechnieken, dansen, fitness, floorbal, golf, g-sport, gymnastiek, hengelsport, hondensport, klimmen, korfbal, modelbouw, omnisport, oriëntatielopen, petanque, reddend zwemmen, rolhockey, ropeskipping, schermen, schietlapschieten, tafeltennis, tai chi, tennis, volleybal, wandelen, waterskiën, yoga, zeilen, zwemmen	€ 5,00
categorie 2	adventure outdoor (binnenland), aikido, baseball, budo, close quarter fighting system, duiken in zwembad, ju-jitsu, judo, handbal, hapkido, hockey, ijshockey, karate, kempo, krav maga, MMA, nunchaku, paardrijden, rugby, softball, skiën, snowboarden, taekwondo, tai jutsu, triatlon-duatlon, voetbal, wielrennen, zelfverdediging en zwerkbal	€ 6,00
uitbreiding alle sporten	uitbreiding voor leden die een 24u/24u verzekering wensen voor 'gezondheidssporten' (= fitness, joggen, wandelen, yoga, paardrijden, fietsen, rolschaatsen, turnen en/of zwemmen (limitatieve opsomming), als deze disciplines niet in hun club beoefend worden.	+ € 10,00
clubbijdrage	éénmalig te betalen per club per jaar (= administratiekost)	€ 20,00

STRAVA

Sportprestaties opslaan. Denk hierbij niet alleen aan afstand, tijd, gemiddelde - en topsnelheid, maar ook aan hartslaggegevens,

Resultaten bekijken en vergelijken van u zelf,

Uw eindballans op het einde van jaar.

aptonia



Kalenji



Sfeerbeelden najaar 2019

DECATHLON



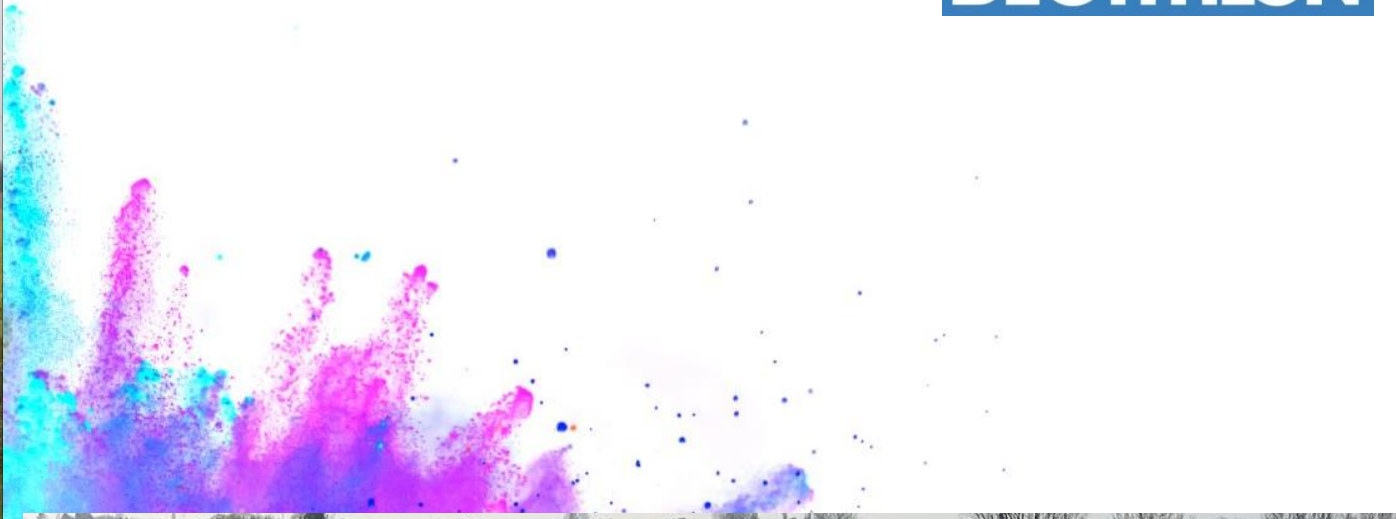




DECATHLON









DECATHLON





DECATHLON



DECATHLON





DECATHLON



Interesse om deel te nemen?

***Vul jouw e-mailadres in, dan mailen we jou deze presentatie nog even door en houden we jou verder op de hoogte.**

***Op basis van het infomoment wordt het concept gefinaliseerd.**

***we starten op zaterdag 4 januari 2020 om 10u aan Decathlon Kortrijk
Inschrijven kan via
WWW.SPORT-TRIPS.BE**



Blijf op de hoogte!

Via Facebook

<https://www.facebook.com/Kalenji-team-Decathlon-Kortrijk-786352288111443/>

Alle informatie, trainingsschema, foto's, workshops kan je terugvinden via

www.sport-trips.be

Via Whatsapp

Geef jullie gsm-nummer door en word toegevoegd aan de “Running John Club”.

Zo wordt je snel op de hoogte gehouden van updates met onder meer de trainingen.

**Hebben jullie
nog vragen
voor ons !**



DECATHLON

KORTRIJK