

Wat houdt het volledige Run2Forty2 Marathon trainingstraject in:

Wij begeleiden onze lopers via de, speciaal door ons zelf ontworpen **Run2Forty2 trainingsApp**. Dat maakt het voor de deelnemers nog makkelijker om hun trainingen te bekijken. Altijd en overal je trainingsagenda snel en overzichtelijk bij de hand. Supersnelle communicatie met je trainer (Sam) en meldingen via de app als je nieuwe trainingen weer in je agenda zijn gezet.

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, die je tweewekelijks 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 de 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.

Onze trainingen zijn gericht op lopers van sub 02.30 uur tot 05.30 uur op de marathon afstand.

Gezamenlijke duurlopen

Wij organiseren uiteraard ook leuke en leerzame gezamenlijke trainingen. Run2Forty2 heeft haar eigen trainingsfilosofie die al jaren succesvol is. Er wordt met name getraind op intensiteiten (hartslag) en persoonlijke tempo's. Belangrijk als je langere afstanden gaat lopen is dat je de duurlopen niet op te hoge intensiteit loopt. Met de gezamenlijke duurlopen, die gemiddeld eens per twee weken in het trainingsprogramma worden opgenomen, loop je altijd op de juiste snelheid en intensiteit. Er wordt gelopen op verschillende niveaus en altijd onder begeleiding van ervaren trainers/ begeleiders. Natuurlijk trainen we ook een aantal 30+km met elkaar! De trainingen vinden plaats in de verkeersvrije Amsterdamse waterleidingduinen en we starten bij de Oase.

Extra's

Je leert optimaal te trainen met een hartslagmeter. Want iedereen loopt met een andere hartslag.

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.

Kleding

Natuurlijk hoort bij zo'n compleet pakket ook een fijn trainingsshirt. Wij zorgen dat jij in de TOP LINE running shirt vmet lange mouwen van Craft goed voor de dag komt!

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 gaat op 16 november 2025 van start en duurt tot aan de datum van de marathon.

Het traject voor de overige marathons gaat op 14 december 2025 van start en duurt tot aan de datum van de marathon waar jij voor wilt trainen.

Tarieven:

Tokyo marathon	1 maart 2026	€ 440,00
Rotterdam/Parijs marathon	12 april 2026	€ 495,00
Boston marathon	20 april 2026	€ 520,00
London marathon	26 april 2026	€ 545,00
Kaapstad marathon	25 mei 2026	€ 620,00

Tarieven zijn inclusief 21% BTW.

Mogelijkheid tot deelname aan gezamenlijke trainingen:

Elk jaar weer krijgen wij bijzonder veel aanvragen van geïnteresseerden die zelf wel hun persoonlijke schema weten op te stellen of worden ze al getraind, naar tevredenheid bij hun eigen marathontrainer, maar toch heel graag wel willen deelnemen aan onze zeer goed georganiseerde groepstrainingen.

Daarvoor hebben wij nu de oplossing, je kan je aanmelden voor alleen de georganiseerde trainingen.

Inbegrepen:

- Gezamenlijke duurlopen die gemiddeld eens per twee weken worden georganiseerd (tot aan jouw marathon) in diverse tempo groepen en onder begeleiding van onze trainers/begeleiders
- Je ontvangt een Run2Forty2 trainingsshirt van het merk Craft met lange mouwen

Alleen als volledig pakket te reserveren van de gezamenlijke trainingen tot aan jouw marathon en incl. shirt. Er worden **geen** "losse" gezamenlijke trainingen aangeboden.

Tarief:

€ 190,00 voor de gezamenlijke duurlopen tot aan jouw marathon.

Tarief is inclusief 21% BTW.

Data gezamenlijke trainingen:

14 december
28 december
4 januari
18 januari
1 februari
15 februari
22 februari
8 maart
22 maart
29 maart
19 april
3 mei

LET OP:

Het is helaas niet mogelijk om aan onze trainingstrajecten deel te nemen voor de buitenlandse marathons die binnen ons reisaanbod zitten, als je niet aan deze door ons georganiseerde reis deelneemt.

Uiteraard ben je van harte welkom om mee te trainen voor een Nederlandse marathon of een buitenlandse marathon buiten ons reisaanbod.