



HUNGRY FOR MORE MILES

En met deze slagzin zeggen we eigenlijk al alles wat je moet weten over het **Fit Control Outdoor Running team** ! Wekelijks train je samen met je team en **loopexpert Kenneth Trypsteen**. Tijdens deze trainingen ga je uiteraard kilometers doen, maar ga je vooral extra loopoefeningen doen die ervoor zullen zorgen dat je blessurevrij blijft, sterker zal worden en je uiteindelijke doel kan gaan behalen!

Om deel uit te maken van dit team moet je 10km kunnen lopen in 90 minuten. Doorheen het jaar nemen we ook in team deel aan verschillende **loopwedstrijden** die een duidelijk beeld zullen geven van je niveau. Je zal merken dat je afstand steeds onbewust groter en groter zal worden en je die **persoonlijke droom** kan en zal gaan verwezenlijken.

Uiteraard is 1 keer per week lopen in team niet voldoende. Je moet op eigen initiatief zeker nog een **extra wekelijkse looptraining** inplannen alsook een fitness training. De **fitness training** zal ook gericht zijn op het verbeteren van je loopprestaties, daarvoor krijg je een maandelijks schema die door Kenneth via een extra groepsles zal aangeleerd worden.

Wat het Fit Control Outdoor Running team nu zo speciaal maakt is het **TEAM** zelf! Ieder jaar merken we hoe ze elkaar steunen en doorheen de lastige momenten sleuren. Het worden telkens weer echte **sportvrienden**.



**Het loopjaar 2020 - 2021 kost €756 inclusief 21% BTW of €75,60 per maand.
Exclusief wedstrijden.**

**Start donderdag 03 sept 2020
Einde donderdag 01 juli 2021**

- 1 training per week met coach Kenneth Trypsteen
- Iedere donderdag 19u00 - 20u30 , 90 minuten
- Maandelijks groepsles, iedere eerste donderdag van de maand om 19 uur.
- Een All-In fitnessabonnement bij Fit Control De Panne, inclusief persoonlijk sportschema. **Ten sterkste aangeraden!**
- Fit Control TeamShirt
- Weging en meting vetpercentage tijdens de gezamenlijke groepsles bij Fit Control De Panne.
- Geen trainingen op feestdagen en tijdens schoolvakanties.
- Gezamenlijke en jaarlijkse bbq op zondag 04 juli 2021 (€50,00 per persoon) en apero aangeboden door Fit Control De Panne.

De looptrainingen gaan door in De Panne of in Veurne (Atletiekpiste).

Inschrijven via kelly@fitcontrol-depanne.be
BE36 9730 3205 3581 | Outdoor Running Team | <naam>
Factuur is mogelijk.

Met sportieve en motiverende groeten,
Kenneth en Kelly