

PAKKETPRIJS  
€ 49,95

INCLUSIEF:  
NEW BALANCE SOKKEN  
SCHEMA  
RUN2DAY MAGAZINE  
VEILIGHEIDSHESJE



## THEMA'S

**CLINIC 1**  
KENNISMAKEN MET  
HARDLOPEN

**CLINIC 2**  
HOUDING EN AFWIKKELING

**CLINIC 3**  
ARMINZET

**CLINIC 4**  
TEMPOGEVOEL

**CLINIC 5**  
WEDSTRIJDINDELING

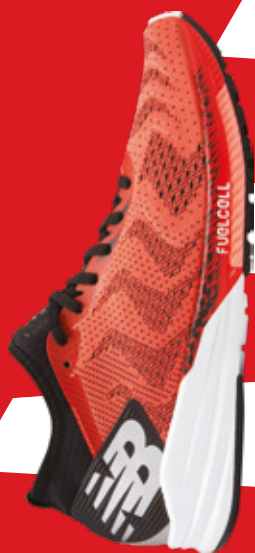
**CLINIC 6**  
PASFREQUENTIE EN  
PASLENGTE

**CLINIC 7**  
LOOPTECHNIEK

**CLINIC 8**  
OOG-VOET COÖRDINATIE

**CLINIC 9**  
PARCOURSKENNIS

**CLINIC 10**  
TEMPOGEVOEL



## CLINIC 1. KENNISMAKEN MET HARDLOPEN

### 1. PRODUCTUITLEG

- ▶ Blessurevoorkoming
  - Belastbaarheid: kleine passen › conditionele belasting hoger, lichamelijke belasting lager, voorkomt blessures
  - 3-5 keer lichaamsgewicht per stap
- ▶ Schoenen met goede demping die goed bij de persoon en voeten passen (beknopt)
- ▶ Sportbeha (aanhechting van de schouders wordt aan getrokken elke stap door de borstbanden, hierdoor kunnen nek- en schouderklachten ontstaan, een sportbeha voorkomt dit en voorkomt het hangen van borsten doordat de spieren ontlast worden). Per cupmaat en belasting (type sport) zijn er bijpassende sportbeha's
- ▶ Onderkleding van groot belang (geen katoen dragen)
- ▶ Zichtbaarheid: wanneer er in het donker gelopen wordt, is het van belang om een veiligheidshesje en/of verlichting te dragen.

### 2. INLOPEN

### 3. WARMING-UP

### 4. RUNNING MOVES

### 5. HOOFDPROGRAMMA

### 6. UITLOPEN + COOLING DOWN

## AGENDA

<b>Run2Day Nijmegen</b>	10, 17 en 24 september 1, 8, 15, 22 en 29 oktober 4 en 12 november 2018	<b>Start:</b> Run2Day Nijmegen Van Schevichavenstraat 1a T. 024 3604573
<b>Run2Day Arnhem</b>	10, 17 en 24 september 1, 8, 15, 22 en 29 oktober 4 en 12 november 2018	<b>Start:</b> Run2Day Arnhem Rijnstraat 70 T. 026 4436946
<b>Run2Day Apeldoorn</b>	10, 17 en 24 september 1, 8, 15, 22 en 29 oktober 4 en 12 november 2018	<b>Start:</b> Run2Day Apeldoorn Stationsstraat 200 T. 055 301 55 42

- ▶ Naast opgave via het inschrijvingsformulier voor de Zevenheuvelenloop kunt u zich ook opgeven voor het clinicprogramma via [deze link naar het online inschrijfformulier](#) of in de Run2Day winkels (Nijmegen, Arnhem en Apeldoorn).