



START 2 RUN

COMBINEER JE FYSIEKE LOOPTRAININGEN MET DE DIGITALE START2RUN TOOL

Duurt die vergadering langer dan voorzien?

Heb je een afspraak met vrienden?

Moet je op die éne avond werken? ...

Het kan gebeuren dat je een looptraining in de club mist. Dan kan je gebruik maken van de digitale Start2Run app: je doet jouw looptraining op eigen houtje en kan daarna opnieuw aansluiten bij de groep. Je kan de app downloaden via <https://www.start2run.app/nl>.

Deze link is permanent beschikbaar op de website van Atletiek Vlaanderen:

<https://www.atletiek.be/recreatie/running#start-2-run>

HOE WERKT DE START 2 RUN APP?

De Start 2 Run app is jouw digitale loopbuddy die je begeleidt om verantwoord te trainen én motiveert om te blijven volhouden.

- **25 PROFESSIONELE TRAININGSSCHEMA'S**

De Start 2 Run app bevat 25 trainingsschema's opgesteld door ervaren sportcoaches van Energy Lab. Deze trainingsschema's zijn verdeeld over 6 verschillende afstanden (van 5km tot aan marathon), en per afstand is een onderscheid gemaakt in het opbouwen naar een nieuwe afstand, het onderhouden van een afstand of het verhogen van je snelheid op een bepaalde afstand.

- **PERSOONLIJKE AANMOEDIGINGEN EN TIPS**

Evy Gruyaert motiveert je tijdens de training en deelt handige tips omtrent lopen, voeding en mentale gezondheid met je zodat je op allerlei vlakken gezonder kan leven.

- **HANDIG OVERZICHT VAN JE TRAININGEN**

Hou jouw persoonlijk trainingsdagboek bij in de app en blik terug op jouw eerste training of de eerste keer dat je een bepaalde afstand/duurtijd/calorieverbruik of gemiddelde snelheid haalde.

- **GPS REGISTRATIE VAN JOUW GELOPEN TRAINING**

De Start 2 Run app maakt gebruik van het gps signaal in je smartphone om jouw route te bepalen.

