



RUNNING&Co

Okt-Dec

Maa-Mei

Mei-Juni

(Juni)-Juli-Aug

Sept 2026

START2RUN

0-5km

Basisschema voor
beginners.

Vlak parcours
(verhard) zonder
uitdagingen.

2 begeleide sessie +
1x huiswerk

START2RUN

5-10km

Aanpasbaar schema
5-10km.

Vlak parcours
onverhard/verhard.

2 begeleide sessie +
1x huiswerk

Vormbehoud (schema)

START2TRAIL

Basis= 10km

Behoud 10km

Afwisselende
parcours onverhard

Toenemende
hoogtemeters

Versterkende
oefeningen

Stijgen en dalen

Wekelijkse training
aanvullend aan
andere looptraining

KEEP RUNNING

10-15km

KEEP TRAILING

10-15km

Aanpasbaar schema 10-15km

Vlak parcours onverhard/verhard

2 begeleide sessies + 1x huiswerk

Aanpasbaar schema 10-15km

Afwisselende parcours onverhard

Toenemende hoogtemeters

Versterkende oefeningen / Stijgen en dalen

2 begeleide sessies + 1x huiswerk



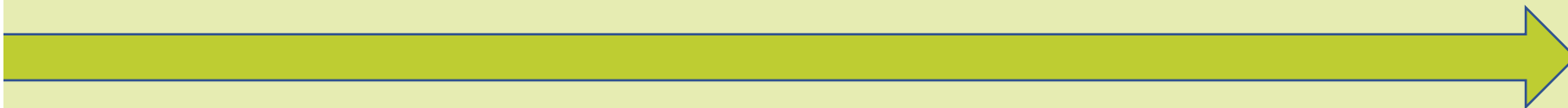
Okt-Dec

Maa-Mei

Mei-Juni

(Juni)-Juli-Aug

Sept 2026



START2RUN

0-5km

50 euro /
10 wk

START2RUN

5-10km

50 euro /
10 wk

START2TRAIL

Basis= 10km

20 euro /
10 wk

KEEP RUNNING

10-15km

KEEP TRAILING

10-15km

IN

UIT

Bijdrage aan de federatie = € 16:jaar

240

Vergoeding loopbegeleiders: 300/reeks – 15/training (8wk)

720

15 deelnemers = 15 x 120 = 1800

1800

SALDO

860



RUN2START

