

# Fastfoot



## looptraining

## HARDLOPEN MET PLEZIER

**Voordat je begint met hardlopen met Fastfoot krijg je een persoonlijk advies.**

In het adviesgesprek staat Feikje uitgebreid stil bij je loopgeschiedenis en loopwensen voor de toekomst. Welke manier van trainen past het beste bij wat je wilt bereiken? De conditie verbeteren, afvallen of een snelle tien kilometer lopen.

### **Persoonlijk trainingsschema**

Na dit gesprek gaan we naar buiten voor een persoonlijke looptraining. Feikje kijkt op welke manier je loopt en welke tempo's goed gaan. Plezier in lopen en bewegen staat voorop. Aan de hand van alle informatie krijg je een persoonlijk trainingsschema op papier.

- **AAN JE CONDITIE WERKEN**
- **WIL JE BUITEN ACTIEF ZIJN?**
- **IETS AAN JE GEWICHT DOEN?**
- **OF LOOP JE AL EEN TIJDJE HARD EN WIL JE ADVIES OVER VERDERE OPBOUW?**



[WWW.FASTFOOT.NL](http://WWW.FASTFOOT.NL)  
[feikje.breimer@fastfoot.nl](mailto:feikje.breimer@fastfoot.nl)

**06 29467463**



## **FEIKJE BREIMER VAN FASTFOOT LOOPTRAINING BIEDT VERSCHILLENDE TRAININGSMOGELIJKHEDEN AAN.**

### **Trainingsgroepen**

Er zijn wekelijks diverse trainingsgroepen. Deze groepen bestaan uit maximaal 10 personen die lopen onder begeleiding. Eerst wandelt de groep naar de Goudse Hout waar we oefeningen doen om gewrichten en spieren los te maken en op te warmen. Vervolgens wandelt of rent iedere deelnemer diverse afstanden in verschillende tempo's volgens haar of zijn persoonlijke trainingsschema. Er zijn verschillende groepen. Voor beginnende lopers en meer gevorderde lopers. Zowel 's avonds als overdag.

### **Individuele training**

Is een vaste trainingsafspraak onhandig dan kun je er bijvoorbeeld voor kiezen regelmatig een individuele training te plannen.

**Fastfoot bevindt zich aan het Vlinderplein in Gouda op 500 meter afstand van de Goudse Hout.**

### **Lopen in het bedrijf**

Fastfoot geeft ook looptraining voor bedrijven en instellingen. Neem contact op voor nader overleg en een programma op maat.

# Fastfoot looptraining

## REACTIES VAN DEELNEMERS



## HARDLOPEN MET PLEZIER



### Martin 32

Ik ervaar de trainingen als zeer positief. Ongedwongen, maar toch een uitstekende begeleiding. Voordat ik begon had ik niet durven dromen dat ik hardlopen zo leuk zou gaan vinden. Ik ga met plezier naar de training en merk dat mijn conditie in sprongen vooruit gaat.

### Bibi 35

Na jaren gesport te hebben in de sportschool was het na mijn operatie, eerder dit jaar, tijd voor verandering. Sporten én lekker buiten zijn. Dat leek me de ideale mix. Een goed schema en goede begeleiding bij het hardlopen vond ik noodzakelijk. Zo kwam ik terecht bij Fastfoot. Ik heb mijn conditie weer goed op peil en voel me beter dan ooit.

### Annemarie (38)

De training bij Feikje, is erg relaxed. Je hebt niet te maken met iets van competitie, beter, best het allerbeste.. nee niets van dat. Subtiel word er gewerkt aan de manier van lopen, houding en ademhaling. Er worden geen grenzen overschreden; je doet niet meer dan wat je op dat moment kunt en geleidelijk aan ga je zo snel vooruit. Binnen 6 weken ren ik 8 keer 3 minuten. Ik vind het geweldig.



### Marja 44

Ik ervaar de hardlooptraining als zeer positief, Feikje coacht op een stimulerende manier. Ik ben heel verbaasd dat ik na vijf weken hardloopschema, 10 x 2 minuten kan lopen en tijdens het lopen nog kan praten ook!!



### Annet 41

‘Ik kan niet hardlopen’ of ‘Hardlopen is niks voor mij’ heb ik altijd geroepen. Maar met een baan, een druk gezin en een rijk sociaal leven blijft er maar weinig tijd over om te sporten.

Ik had al van alles gedaan, van aerobic tot zwemmen maar steeds vond ik het na verloop van tijd niet meer leuk of was ik meer tijd kwijt met omkleden en er heen gaan dan met het sporten zelf.

In het voorjaar zijn we heel langzaam begonnen en, na een kleine blessure in de zomer, kan ik nu al een aardig eindje hardlopen. Ik heb er echt plezier in gekregen. En behalve 1 x in de week onder begeleiding van Feikje loop ik zelf ook nog 1 x in de week. Het grote voordeel is dat je start en eindigt in je eigen huis, en je kunt het altijd en overal doen.