



# COMBINEER JE FYSIEKE LOOPTRAININGEN MET DE DIGITALE START2RUN TOOL

## START 2 RUN

*Duurt die vergadering langer dan voorzien? Heb je een afspraak met vrienden? ...*

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.

**DOWNLOAD DE APP NU MET 15% KORTING (€ 8,5 ipv. € 9,99 voor een jaarabonnement)**

Tussen 1/10 en 15/10 kan je gebruik maken van deze unieke VAL-code om de app te downloaden: **XXXXXX**

## 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**

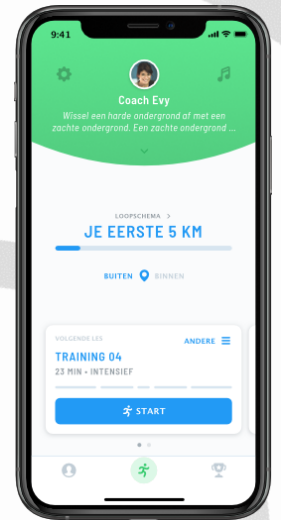
Evy Gryaert motiveert je tijdens de training en deelt handige tips omtrent lopen, voeding en mentale gezondheid met je zodat je op allerlei vlakken gezonder kan leven.

- **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.



## INSTRUCTIES OM OP TE STARTEN:

- **KOOP JOUW ABONNEMENT MET KORTING**

Ga naar: <https://www.start2run.app/product/abonnement-start-2-run-premium/> en voeg een jaarabonnement ('Type: 1 jaar') toe aan je winkelmandje. Open je winkelmandje. Voeg linksonder jouw kortingscode toe en plaats jouw bestelling/betaal. Je ontvangt per mail je vouchercode om je abonnement te activeren.

- **DOWNLOAD DE START 2 RUN APP OP JOUW GSM**

Ga naar: <https://www.start2run.app/abonnement/#download> en download de app via de App Store (Iphone), Google Play Store (Alle Android toestellen excl Huawei) of AppGallery (Huawei)

- **LOG IN MET JE LOGINGEGEVENS EN ACTIVEER JOUW ABONNEMENT**

Ga naar: <https://www.start2run.app/abonnement/#voucher> en log in met jouw logingegevens van de app. Geef de vouchercode in die je net hebt aangekocht en ontvangen hebt per mail. Het premium abonnement wordt automatisch toegevoegd aan je account. Je hebt nu toegang tot alle trainingsschema's en functionaliteiten van de app.

