

**Vous débutez, vous progressez
ou vous vous préparez
à une course ?**

TRAKKS COACHING

Offrez-vous un accompagnement
professionnel en running-trail :

- Coaching individuel ou en groupes
- Plans d'entraînement personnalisés
- A Bruxelles et à Namur

Découvrez nos formules!



trakks 
running | trail | outdoor



MORE THAN STORES.

TRAKKS COACHING INDIVIDUEL



Le coaching individuel est **un pur moment de plaisir et de perfectionnement** où **votre bien-être et votre performance de coureur** sont au centre des intérêts de votre coach.

TRAKKS COACHING INDIVIDUEL

Prix sur demande.

POUR QUI ? Pour tous les coureurs/coureuses qui souhaitent démarrer la course, évoluer dans leur entraînement, se préparer à une course ou établir un bilan.

LES SESSIONS PROPOSENT:

- des séances d'une heure accompagnées par un coach TraKks
- une analyse de la foulée et du patron moteur sur le TraKks Lab
- une programmation de l'entraînement en fonction des objectifs
- mensuellement, la réalisation d'un programme-type par semaine

DEUX FORMULES :

- Packs 10 séances d'1h chacune
- Une séance: bilan-préparation course

Les séances se font sur rendez-vous avec la possibilité de les organiser à domicile.

TRAKKS PLANS D'ACCOMPAGNEMENT

Prix sur demande.

TraKks réalise des plans d'entraînements personnalisés adaptés à vos objectifs et à votre niveau (par période de 4 semaines). Ils débutent par un entretien et une séance avec le coach afin de définir votre profil de coureur et réaliser les tests nécessaires à l'élaboration de votre plan.

TRAKKS COACHING GROUPEES



AGENDA DES CYCLES 2014

CYCLE 1: TRAKKS WINTER du 06/01 au 29/03:	24 séances	360€
CYCLE 2: TRAKKS TO RACES du 31/03 au 21/06:	24 séances	360€
CYCLE 3: TRAKKS HOLIDAYS du 07/07 au 31/08:	24 séances	360€
CYCLE 4: TRAKKS FALL du 01/09 au 22/11:	24 séances	360€
CYCLE 5: TRAKKS TO CHRISTMAS du 01/12 au 27/12:	8 séances	120€

INSCRIPTION

Kristof Bombaert, Head of coaching

COACHING@TRAKKS.BE



TRAKKS TO START - GROUPES

POUR QUI ? Pour toute personne qui souhaite découvrir la course à pied sous les conseils d'un coach professionnel.

NIVEAU DE DÉPART REQUIS ? Courir de 0 à 2 km.

OBJECTIF ? En fin de session: pouvoir courir 5 et 7.5 km (en fonction du niveau de départ).
Apprentissage de la foulée et du bon rythme.

DURÉE ? Entre 8 et 24 séances.

LE PLUS ? Plan d'entraînement commun au groupe
+ courses planifiées

HORAIRES

Mardi
18h
Samedi
12h



TRAKKS TO MOVE - GROUPES

POUR QUI ? Pour toute personne capable de courir de 5 à 10 km aisément et en quête de conseils d'un professionnel pour évoluer.

NIVEAU DE DÉPART REQUIS ? Pouvoir courir entre 45 min et 1h sans problème.

OBJECTIF ? Augmenter sa vitesse de base en endurance et pouvoir courir 10 km en \pm 1 heure.
Conseils pour progresser, apprentissage des différentes allures et séances techniques.

DURÉE ? Entre 8 et 24 séances.

LE PLUS ? Plan d'entraînement commun au groupe
+ courses planifiées

HORAIRES

Lundi
18h
Samedi
11h



running



trail



outdoor



coaching



lab



conferences



travel

TRAKKS TO RUN - GROUPES

POUR QUI ? Pour toute personne capable de courir 10 km aisément et avide de bons conseils.

NIVEAU DE DÉPART REQUIS ? Pouvoir courir 10 km en 1 heure.

OBJECTIF ? Pouvoir courir entre 15 et 20 km.
Conseils pour progresser, apprentissage des différentes allures et séances techniques.

DURÉE ? Entre 8 et 24 séances.

LE PLUS ? Plan d'entraînement commun au groupe
+ courses planifiées



HORAIRES

Lundi
19h
Samedi
10h



TRAKKS FRIENDS PACK - GROUPES

NEW

POUR QUI ? Un groupe d'amis de minimum 3 coureurs (coureuses) avec un objectif commun, qui désire courir ensemble sous la conduite d'un coach TrakKs.

OBJECTIF ? Pour se préparer à une course ou tout simplement pour le plaisir de progresser entre copains.

DURÉE ET FRÉQUENCE ? A la carte, selon vos objectifs
1 à 2 x /semaine

LE PLUS ? Formule ouverte à tous les niveaux:
des débutants qui courent 'just for the fun'
aux coureurs plus chevronnés.

HORAIRES

A déterminer

Pour plus d'informations sur le TrakKs Friends Pack : coaching@trakks.be

trakks 
running | trail | outdoor

MORE THAN STORES.



JOIN THE TRAKKS TEAM

Envoyez-nous un mail:
matthieu@trakks.be

Un rendez-vous sera fixé
afin de courir et s'entraîner
ensemble sous la conduite
d'un coach TraKks.

REJOIGNEZ LA TRAKKS TEAM

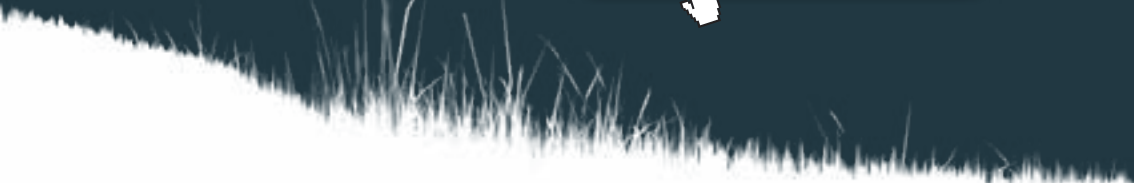
www.trakks.be



INSCRIPTION

Kristof Bombaert, Head of coaching

COACHING@TRAKKS.BE





coaching



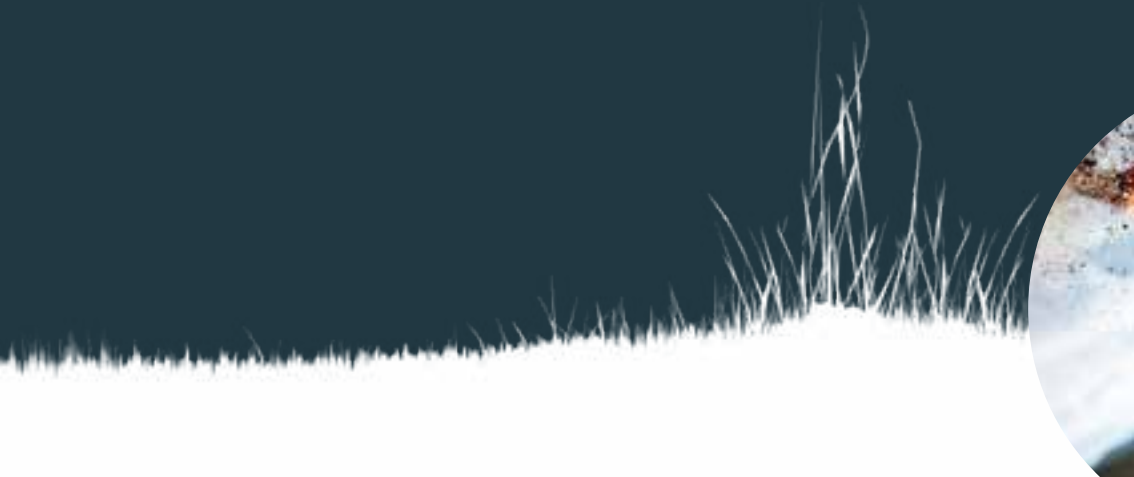
lab



conferences



travel





**JOIN
THE
TRAKKS
TEAM**





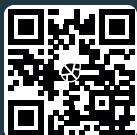
trakks 
running | trail | outdoor

BRUSSELS UCCLE

Chaussée de Waterloo 1165b
1180 Brussels
T 02 374 67 76
uccle@trakks.be

NAMUR JAMBES

Av. Prince de Liège 176
5100 Jambes
T 081 31 15 00
jambes@trakks.be



SCAN THIS QR CODE
TO DISCOVER US.

