

# BE YOUR BEST

## SMALL GROUP TRAINING



Be Your Best (BYB) is een traject wat Personal Training en groepslessen combineert. In dit traject train jij met een vaste kleine groep van maximaal 8 deelnemers en een trainer voor een fittere en sterkere jij.

Er zijn verschillende soorten trajecten. In elk traject kan jij jouw eigen doel opstellen en dit samen met jouw mede-sporters gaan halen. Alle trajecten worden dus aangepast en op maat gemaakt, afhankelijk van de persoonlijke doelen van de deelnemers. Hieronder vind je de informatie over al onze trajecten:

### **BE YOUR BEST - REGULAR**

Een kickstart om jouw sportroutine, fitheid en plezier in sporten te verhogen. In acht weken tijd leer je alle oefeningen, je traint op kracht en conditie. Daarna wil je niet meer stoppen met sporten.

### **BE YOUR BEST - OUTDOOR**

Bij dit traject ga je net als de Regular focussen op techniek, kracht en conditie, maar in de mooie buitenlucht. Dus als jij een echt buitenmens bent en graag stappen wil maken in jouw fitheid en sportroutine, doe dan mee met de BYB Outdoor!

### **BE YOUR BEST - 6 MAANDEN**

Een transformatie traject! Verdeeld over verschillende fases ga je bezig met techniek, kracht en cardio. In 6 maanden kan je samen met jouw groep enorme sprongen maken om jouw doelen te halen. Regelmatig sporten en gezond eten worden je nieuwe levensstijl.

### **BE YOUR BEST - STRENGTH**

Een traject speciaal gericht op het opbouwen van kracht. Acht weken lang focussen op gerichte spieropbouw en het verbeteren van jouw techniek. Wil jij sterkere armen, benen of core? Dan ben je bij dit traject aan het juiste adres.

### **BE YOUR BEST - OLYMPIC WEIGHTLIFTING**

Bij dit traject ga je aan de slag met de officiële Olympic Weightlifting oefeningen, zoals de snatch. Samen met jouw groep ga je bezig met het verbeteren van mobiliteit en techniek om alle oefeningen goed uit te voeren. Dit traject is zes weken lang, maar de lessen duren 75 minuten i.p.v. 60 minuten.

### **BE YOUR BEST - BARBELL**

In dit traject ga je bezig met de techniek van Barbell oefeningen, zoals de backsquat of deadlift. In dit traject maak je grote stappen om jouw doelen te behalen, met een focus op het verhogen van jouw maximaal gewicht in een oefening. Daarnaast wordt de cardio ook zeker niet vergeten.

### **BE YOUR BEST - CALISTHENICS**

Tijdens het Calisthenics traject ga je bezig met oefeningen waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt. Denk aan bijvoorbeeld een pull-up of push-up. Er ligt veel focus op kracht, balans en mobiliteit. Je zal je verbazen over hoeveel je kan, alleen met je eigen lichaamsgewicht!

Elke week train je 2 keer met elkaar én train je minimaal 1 keer zelf. Dit kan door aan te sluiten bij de groepstrainingen in de Box of in het park. Je kunt natuurlijk ook zelf trainen (bijvoorbeeld hardlopen of een andere sport). Uiteraard helpen wij je graag met een gericht trainingsschema mocht dit gewenst zijn. Er is mogelijkheid om je trainingsschema ook in de Box te doen.

**Let op:** je traint dus minimaal 3 tot 4 keer per week. Dit is intensief, maar hoort bij dit traject. Daarnaast is jouw groep er om je te steunen en motiveer je elkaar om naar elke training te gaan.

Om je progressie te meten wordt er bij de intake een aantal fysieke testen uitgevoerd, ook meten wij je startgewicht, vetpercentage en lichaamsbouw. Deze testen worden aan het einde van het traject weer gedaan om zo je vooruitgang goed in kaart te brengen.

### **SAMEN STAAN WE STERK**

Voor het groepsgevoel en om ervoor te zorgen dat iedereen zijn vragen beantwoord krijgt, wordt je toegevoegd aan de BYB groepsapp. In deze groep kun je vragen stellen, recepten uitwisselen en niet geheel onbelangrijk: elkaar motiveren! We gaan de uitdaging met elkaar aan, dus steun, help en motiveer elkaar zodat we het allemaal halen.

### **JOUW INZET**

Het BYB programma is een intensief programma waarbij we 100% inzet van je verwachten en je 110% inzet terug kan verwachten. Er is geen bepaald start niveau vereist. De groepen zijn zowel voor vrouwen als voor mannen.

### **VOEDING**

Voeding is een belangrijk aspect in jouw gezondheid en daar helpen wij uiteraard ook bij. Wij geloven niet in een dieet, maar wél in bewustwording van je eet- en drinkpatroon. Alle deelnemers ontvangen een voedingsgids met daarin informatie over bewuste voeding en opdrachten om jou hiermee te laten oefenen.

Aan het begin van ieder traject worden de belangrijkste voedings Do's & Don'ts besproken. Zo wordt er bijvoorbeeld van je verwacht dat je gedurende het Be Your Best – Regular traject geen alcohol drinkt en dat je let op voldoende eiwitten-inname tijdens een Barbell traject.

### **WAT JE KUNT VERWACHTEN**

Wij willen dat alle deelnemers voldoende aandacht krijgen, daarom wordt er gewerkt in kleine groepen en heb je het gehele traject dezelfde trainer<sup>1</sup>. De trainer en voedingsdeskundige staan tijdens het hele traject klaar voor jouw vragen en zorgen ervoor dat jouw doelen worden behaald.

- Het hele traject train je 2 keer per week met een vaste groep en trainer
- Persoonlijk trainingsschema voor 1 of 2 zelfstandige trainingen per week
- Werk met de trainer aan jouw eigen doelen
- Je ontvangt de voedingsgids: een gids met handige informatie voor een gezond eet en drinkpatroon
- Je ontvangt de trainingsgids: een gids met alle informatie over het traject, de opbouw en tips.
- Van nulmeting tot eindresultaat
- Groepsgevoel zorgt voor een stok achter de deur

### **WANNEER STARTEN DE TRAJECTEN**

Het hele jaar door starten er verschillende trajecten. Op onze website kun je de startdata van de eerstvolgende trajecten vinden. Het 6 maanden traject zal normaliter eenmaal per jaar starten in januari. We doen ons best om op verschillende momenten verschillende trajecten te laten starten en de vaste trainingdagen af te wisselen zodat er voor iedereen een mogelijkheid is om bij een traject aan te sluiten.

---

<sup>1</sup> Incidenteel kan een training overgenomen worden ivm ziekte of verlof

## WAT HET KOST

Door het hele jaar starten er verschillende soorten trajecten. Zo is er altijd wel een traject welke bij jou past. Wanneer jij je inschrijft voor een traject dan betaal je inschrijfkosten en vervolgens ontvang je voordat het traject begint de factuur voor het resterende bedrag. Wanneer je kiest voor een 6 maanden traject dan volgt er na de inschrijfkosten een maandelijks factuur gedurende de 6 maanden. Met je Be Your Best groep train je 2x per week. Daarnaast train jij 2x per week zelf nog. Deze trainingen kun je zelf indelen. Wanneer jij er voor kiest om extra trainingen te volgen bij Roots dan ontvang je 20% korting op je abonnement<sup>2</sup>.

## PRIJSLIJST

<b>Traject</b>	<b>Inschrijfkosten</b>	<b>Eind/maand factuur</b>	<b>Totaal bedrag</b>
Be Your Best   6 maanden	€ 339,90	€ 113,30 <sup>3</sup> : (6x)	€ 1.019,70
Be Your Best   Regular	€ 144,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 289,95
Be Your Best   Calisthenics	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95
Be Your Best   Olympic Weightlifting	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95
Be Your Best   Barbell	€ 154,95	€ 145,00 (eenmalig)	€ 299,95



<sup>2</sup> Dit geldt voor alle abonnement met uitzondering van het Open Box abonnement

<sup>3</sup> Na de inschrijfkosten betaal je gedurende 6 maanden een maandelijks bedrag van € 113,90