



Start 5 September - Finale 19 december

Donderdag om 19.30 uur en zaterdag om 09.30 uur

Vaste groep onder leiding van eigenaar Jacob

BE YOUR BEST PERFORMANCE

**15 weken bouwen aan een sterker,
fitter en duurzamer sportritme.**



BYB Performance helpt je om sterker en fitter te worden, maar vooral om een manier van trainen te vinden die bij jou past. Je leert niet alleen hoe je traint, maar ook hoe je het volhoudt.

Je bouwt een sterke basis op, ontdekt waar jouw interesses en doelen liggen en leert stap voor stap zelfstandig keuzes maken. Met de steun van je coach en de energie van de groep werk je toe naar een ritme dat je ook ná deze 15 weken kunt voortzetten.

Samen bouwen we aan kracht, conditie en vertrouwen. Zodat je na 15 weken niet alleen resultaat hebt geboekt, maar ook precies weet hoe je verder gaat.



WAT KRIJG JE?

- 1 kick-off training en kennismaking
- 18x Be Your Best-trainingen
- 1 persoonlijke 1-op-1 sessie
- 1 gezamenlijke terugkomsessie
- Een WhatsApp-groep met de hele groep
- Gedurende het hele traject contact met je coach en ruimte om vragen te stellen
- Toegang tot de Vytal app voor extra trainingsschema's (optioneel te gebruiken)
- Open Box abonnement bij Fase 1
- Rittenkaart voor het inplannen van de groepslessen in Fase 2 & 3

15 weken bouwen aan een sterker, fitter en duurzamer sportritme.

Fase 1 – Een sterke basis (week 1 t/m 6)

De eerste zes weken train je samen met je vaste BYB-groep:

- Donderdag 19.30 uur
- Zaterdag 09.30 uur

We combineren kracht en conditie in uitdagende trainingen met een duidelijke opbouw. Je werkt aan techniek, kracht, uithoudingsvermogen en zelfvertrouwen. Samen met je groep bouw je een sterke basis en ervaar je hoe leuk en motiverend het is om consequent te trainen.

Fase 2 – Ontdek wat bij jou past (week 7 t/m 12)

In deze fase train je nog steeds iedere donderdag met je BYB-groep. Daarnaast kies je samen met je coach een reguliere groepsles per week die aansluit bij jouw doelen.

Wil je meer focus op kracht? Dan kies je een Strength of weightlifting les die daarbij past. Wil je juist werken aan conditie of snelheid? Dan is wellicht een PowerFit of EnduranceFit de beste optie.

Zo ontdek je welke manier van trainen het beste bij jou past én leer je zelfstandig keuzes maken die aansluiten bij jouw doelen.



15 weken bouwen aan een sterker, fitter en duurzamer sportritme.

Fase 3 – Zelfstandig verder (week 13 t/m 15)

Nu is het tijd om zelf aan het stuur te staan.

Je hebt een persoonlijke 1-op-1 sessie met je coach waarin jullie bespreken:

- Wat zijn jouw doelen? Hoe houd je dit sportritme vast? Waar loop je tegenaan? Wat heb jij nodig om gemotiveerd te blijven?

In de laatste drie weken train je zelfstandig via groepslessen en/of Open Box, terwijl je coach beschikbaar blijft voor vragen en ondersteuning.

We sluiten het traject af met een gezamenlijke terugkom-sessie met de hele groep, waarin we terugblikken op jullie progressie en vooruitkijken naar de periode daarna.

Slechts 8 plekken beschikbaar, reserveer jouw plek.

Early Bird t/m 15 juli € 525,00

Regulier € 575,00

