

VANAF 1 AUGUSTUS 2020

**Hardlooptrainingen
Personal Looptrainingen
Personal Group Trainingen
Motionlab Analyse
Ademhaling & Hardlopen
Stretch and Flex
Hardloopclinics**

CMS
CUSTOM MADE SPORT



CUSTOM MADE SPORT

biedt vanaf 1 augustus 2020 in samenwerking met Xcelsior Den Haag hardlooptrainingen, loopscholing en loopstijlanalyses aan. Met 10 jaar ervaring in het geven van looptrainingen weet Custom Made Sport het hardlopen op maat en met diversiteit over te brengen. Samen met de deskundige vakkennis van Xcelsior vormt deze samenwerking voor hardlopers, triathleten en wandelaars een sterke aanvulling op hun sport.

Xcelsior Quickscan + Personal Looptraining
t.w.v. €72,95 NU voor € 57,50
• alleen i.c.m. abonnement Custom Made Sport

✓ Reguliere Trainingsdagen

Maandag	- Zoetermeer	18:30-19:30u ¹
Maandag	- Zoetermeer	19:30-20:30u ²
Dinsdag	- Delft/Rijswijk	18:30-19:30u ¹
Dinsdag	- Delft/Rijswijk	19:30-20:30u ²
Woensdag	- Den Haag	18:30-19:30u ¹
Woensdag	- Den Haag	19:30-20:30u ²

¹ = beginnende lopers ² = ervaren lopers

Za of zo zijn de uitdagende trainingen vanaf 10:00u

✓ Abonnementen Custom Made Sport

1 maand = € 50,00 •

3 maanden = € 109,00 •

6 maanden = € 195,00 •

5 of 10x strippenkaart ook mogelijk

• onbeperkt trainingen volgen met een abonnement



Hardlooptrainingen

Intervaltrainingen, duurlooptrainingen, heuveltrainingen en krachtoefeningen.

Iedere 1e week van de maand wordt er aandacht gegeven aan loopscholing om je loopefficiëntie te verbeteren.



Ademhaling & Hardlopen

Verbeter je prestaties met de juiste ademhaling. Met een sessie Ademhaling & Hardlopen maken we je bewuster van je ademhaling en dit kun je toepassen bij het hardlopen en andere sporten.



Hardloopclinics

Tijdens de clinics besteden we o.a. aandacht aan efficiënter en lichtvoetiger lopen, ademhaling, core-stabiliteit en Stretch and Flex.

XCELSIOR 

Expertise Centrum Den Haag
Weimarstraat 128, 070-3650900

Custom Made Sport

www.custummadesport.nl
info@custummadesport.nl
06-24299657



AANMELDEN

VANAF 1 AUGUSTUS 2020

**Hardlooptrainingen
Personal Looptrainingen
Personal Group Trainingen
Motionlab Analyse
Ademhaling & Hardlopen
Stretch and Flex
Hardloopclinics**

CMS
CUSTOM MADE SPORT



XCELSIOR DEN HAAG

biedt vanaf 1 augustus 2020 in samenwerking met Custom Made Sport hardlooptrainingen, loopscholing en loopstijl analyses aan.

Onze bewegingstechnologen zijn intern gespecialiseerd in sportspecifieke bewegingen, sportpodologie en sportschoenen. In ons Motionlab wordt met behulp van infrarood 5D camera's beelden van je loopstijl geanalyseerd en vergeleken met 1000 elite hardlopers. Custom Made Sport kan, samen met dit advies van Xcelsior, jouw loopstijl individueel verbeteren om soepeler en efficiënter te lopen.



Motionlab Analyse

In het Motionlab van Xcelsior wordt met de deskundigheid van een bewegingstechnoloog met een 5D camera gekeken naar je loop efficiëntie en loophouding.



Personal Looptrainingen

Wij trainen met jou zij aan zij om van jou een complete loper te maken. Er wordt getraind met variërende trainingsvormen. Je krijgt loopscholing en online huiswerktrainingen.



Personal Group Trainingen

Wil je met sportvrienden serieus trainen voor die ene belangrijke wedstrijd? Train dan in een Personal Group met persoonlijke begeleiding, zodat jullie voorbereid aan de start staan.

✓ Personal Looptrainingen

1 persoon = € 55,00

2 personen = € 45,00

✓ Personal Group Trainingen

3 personen = € 35,00

4 personen = € 30,00

De Personal Trainingen zijn tussen de 60-90 min.
De trainlocaties zijn bespreekbaar.

✓ Xcelsior Expertise Centrum

Motionlab Basic = € 79,95

Motionlab Extensive = € 149,95

Motionlab Combi • = € 219,95

- Combi is een afspraak met Podoloog + Motionlab Extensive

XCELSIOR 

Expertise Centrum Den Haag
Weimarstraat 128, 070-3650900

Custom Made Sport

www.custummadesport.nl
info@custummadesport.nl
06-24299657



AANMELDEN