

BE YOUR BEST

SMALL GROUP TRAINING



DIT IS BE YOUR BEST!

Be Your Best is een traject wat Personal Training en groepslessen combineert. In dit traject train jij met een vaste kleine groep en trainer voor een fittere en sterkere jij. Een traject gefocust op kracht, conditie en techniek.

Er zijn verschillende soorten trajecten. Zo is er een 8-weken Regular traject waarin jij een eigen doel stelt en dit doel samen met jouw mede-sporters en trainer gaat halen. Verder zijn er specifieke trajecten voor Calisthenics, Olympic Weightlifting en Barbell. Tijdens alle trajecten word je bijgestaan door een voedingsdeskundige en je eigen trainer. Hieronder per traject kort wat informatie:

Be Your Best – Regular

De kickstart voor een nieuwe sport routine. In 8 weken tijd leer je alle oefeningen, je traint op kracht en conditie. En daarna wil je niet meer stoppen met sporten.

Be Your Best – 6 maanden

Een transformatie traject. Verdeeld over verschillende fases ga je aan de slag om echt een verschil. Kracht en Cardio wisselen elkaar af. Regelmatig sporten en gezond eten worden je nieuwe lifestyle.

Be Your Best – Olympic Weightlifting

Wil jij de Weightlifting technieken beter onder de knie krijgen? Leren hoe jij de perfecte Snatch uitvoert en tegelijkertijd je maximaal gewicht verhoogt? Dan is dit traject voor jou.

Be Your Best – Barbell

Een traject gefocust op kracht. Je leert alle basis Barbell oefeningen zoals een backsquat of deadlift en traint om je maximaal gewicht uiteindelijk te verhogen. Daarnaast wordt de cardio niet vergeten. Een compleet traject waarbij de focus ligt op kracht.

Be Your Best – Calisthenics

De Muscle Up, Pull Ups, Handstand? Dit en nog veel meer leer je tijdens het Calisthenics traject. Er wordt met name gebruik gemaakt van eigen lichaams gewicht.

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. Of je kunt 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, word 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 het fitter worden en daar helpen wij jou uiteraard ook bij. Wij geloven niet in een dieet, maar wél in bewustwording van je eet- en drinkpatroon. Daarom helpt onze voedingsdeskundige de groep om naar een gezond eet- en drinkpatroon te gaan. Alle deelnemers ontvangen een voedingsgids én persoonlijke coaching om de eigen aandachtspunten aan te pakken. 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 trainer¹. 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 & voedingsdeskundige aan je eigen doelen
- Persoonlijke 60-min sessie met de voedingsdeskundige
- 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

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.

Traject	Inschrijfkosten	Eind of maand factuur	Totaal bedrag
Be Your Best 6 maanden	€ 339,90	€ 113,30 ² : (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

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 abonnement³.

¹ Incidenteel kan een training overgenomen worden ivm ziekte of verlof

² Na de inschrijfkosten betaal je gedurende 6 maanden een maandelijks bedrag van € 113,90

³ Dit geldt voor alle abonnement met uitzondering van het Open Box abonnement

