

## Handleiding gebruik Running Coach©

*Wat leuk dat u geïnteresseerd bent in de Running Coach©!*

De Running Coach© is een initiatief van de Atletiekunie. De Running Coach© is bedoeld voor hardlopers die altijd en overal op individueel niveau willen trainen naar een persoonlijke prestatie met ondersteuning van stimulerende muziek en motiverende aanwijzingen volgens een verantwoord hardloopschema.

Het hardloopschema is geschreven door Gerard Nijboer, Olympisch zilveren medaillewinnaar op de marathon en consultant Loopsport van de Atletiekunie. Het schema bestaat afhankelijk van de afstand uit zes, tien of twaalf weken, met steeds drie trainingen per week. Voor een progressieve opbouw, raden wij u daarom ook aan drie trainingen per week te volgen gedurende het schema. Het advies vanuit de Atletiekunie is om de trainingen zo te plannen dat er ten minste één dag tussen de trainingen inzet, dit met als doel je lichaam voldoende tijd te geven om te herstellen. In de geschreven versie van het trainingschema zijn de trainingen van de Running Coach© gepland op dinsdag, donderdag en één dag in weekend.

De Running Coach© is in principe geschikt voor lopers van alle niveaus. Voor de afstanden vanaf tien kilometer is het aan te bevelen een basis in het hardlopen te hebben. Heb je totaal geen basis conditie? Dan raden wij je aan te starten met een wandelschema van drie weken. Dit schema kun je vinden onder My Run – Schema's en Running Coach©.

Voor het gebruik van de Running Coach© zijn de 'Algemene voorwaarden gebruik Running Coach©' van kracht, zie volgende pagina.

## Algemene Voorwaarden gebruik Running Coach©

Alle informatie in de vorm van muziekfragmenten zijn auteursrechtelijk beschermd. Het is de deelnemer verboden om deze informatie te kopiëren en/of te vermenigvuldigen zonder schriftelijke toestemming van de Atletiekunie. Onder dit verbod valt ook uitdrukkelijk het kopiëren van muziek op deze MP3 speler met als doel om deze informatie op de eigen computer op te slaan en/of elders op internet te publiceren.

De bijgevoegde MP3-bestanden zijn elektronische versies van muziekwerk. In de meeste gevallen zal het gaan om 'moderne' muziek, waarvan de maker nog niet overleden is. Het muziekwerk is dan auteursrechtelijk beschermd. Een MP3-bestand is een verveelvoudiging van het werk, en mag niet openbaar gemaakt worden zonder toestemming van de rechthebbende. Sterker nog, het maken van het MP3-bestand zelf mag niet zonder toestemming.

Running Coach© is een geregistreerde handelsnaam van de Atletiekunie. De website met de domeinnamen [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl) is eigendom van de Atletiekunie. De Atletiekunie schept voorwaarden voor de beoefening van baanatletiek en loopsport. Running Coach© ontwikkelt en verkoopt trainingen in mp3 formaat op het gebied van de loopsport.

De Atletiekunie houdt zich het recht voor om een deelnemer zonder opgaaf van reden gedurende bepaalde tijd of onbepaalde tijd uit te sluiten van het gebruik van de Running Coach©

Het deelnemen aan lichamelijke trainingsprogramma's, oefeningen en aanverwante activiteiten zoals die aangeboden worden op de MP3 speler brengen risico's met zich mee op lichamelijk letsel. De Atletiekunie adviseert iedere deelnemer om voorafgaand aan het uitvoeren van een trainingsprogramma, een bevoegd medische specialist te raadplegen met de vraag of de deelnemer geschikt is om een trainingsprogramma te volgen en pas nadat deze geschiktheid is afgegeven te beginnen met de praktische uitvoering van het trainingsprogramma.

De website [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl) is geen medisch bevoegde instantie. De Atletiekunie kan niet bepalen of de lichamelijke trainingsprogramma's, oefeningen en aanverwante activiteiten en adviezen geschikt zijn voor de deelnemer.