

Week 1 De eerste stappen van de ontdekkingsstocht

De kick off was voor jullie de officiële, sportieve en hopelijk ook feestelijke start van IRun2BFit. Vanaf deze week gaat de ontdekkingsstocht naar jouw fitheid écht beginnen. Gebruik dit logboek om voor jezelf bij te houden hoe de trainingen verlopen en wat je leert over je eigen lichaam.

In deze eerste week van het loopprogramma moet je niet te hard van stapel lopen. Om je enig idee te geven voor het tempo 1 ofwel tempo dribbelpas, je moet goed kunnen praten met je loopmaatjes/klasgenoten tijdens het lopen. Een stevige wandelpas is niet slenteren, maar wandelen van "ik moet op tijd de bus halen" of nog net op tijd "binnen komen voordat de schooldeur op slot gaat". Tip: Rustig beginnen dan hou je het langer vol.

We gaan deze week beginnen met een voorzichtige test om te kijken welke tempo het beste voor jou is om te beginnen. En ... kon je het volhouden?

Gerard Nijboer

1. Wat versta jij onder fitheid, wat betekent je fit voelen voor jou??

.....
.....
.....
.....

2. Wat heeft een positieve/ negatieve bijdrage in jouw leven aan jouw fitheid?

positieve bijdrage		negatieve bijdrage
	aan mijn fitheid	

3. Hoe vaak per week beweeg je op dit moment? Ga naar de website (<http://www.30minutenbewegen.nl/action/movement>), vul de beweegwijzer in en ontdek hoe actief je bent. Schrijf dit op:

.....

4. Met welke verbeterpunten voor grotere fitheid ga je de komende weken aan de slag?

.....

.....

.....

.....

Loopschema

Het schema voor jouw 3 trainingen ziet er deze eerste week als volgt uit:

week 1	looptniveau	wat ga je lopen?
Training 1	starters	shuttle run test
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	volhoudtempo: 8 x 1 minuut in tempo 1 pauztempo: 8 x 1 minuut in wandelpas
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	volhoudtempo: 6 x 2 minuten in tempo 1 pauztempo: 6 x 2 minuten in wandelpas
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
wat is jouw weektotaal in minuten?		

5. Shuttle-run-test

Schrijf bij elke genoemde hartslag op hoe hoog je snelheid was? Misschien kun je nog wel veel harder lopen maar we gaan niet verder dan een hartslag van 180 slagen per minuut.

jouw hartslag score	trap
140	
150	
160	
170	
180	

6. Wat zegt deze score over jouw conditie?

.....
.....
.....
.....
.....

7. Welk looppniveau past nu op dit moment het beste jouw conditie (omcirkel)

starter - jogger - hardloper - wedstrijdloper

8. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

9. Hoe voelde jij je deze week?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

10. Ben je nieuwsgierig naar het eindresultaat in week 10?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

stellingen (omcirkel)

week 1	ik vind fitheid en gezondheid erg belangrijk	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens
	ik voel mij vandaag fit	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens
	het geeft me een kick om een goede conditie te hebben	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens
	ik vind hardlopen leuk om te doen	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens
	ik weet wat ik zelf kan doen om mijn fitheid te verbeteren	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens
	ik eet en leef gezond, kortom ik heb een gezonde leefstijl	zeer oneens - oneens - eens - zeer eens

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....