

Week 10 De schatten van de jouw ontdekkingstocht

De laatste week is een rust week, dit wil niet zeggen dat je niet moet gaan lopen. Kies voor lekker lopen in een zeer rustig tempo. Op tijd naar bed en goede voeding doen de rest.

Eet op de wedstrijddag tot 2 uren van te voren lichtverteerbaar: b.v. geroosterd brood met vruchtensap, banaan, ontbijtkoek. Zeker geen vette hap! Mocht je vlak van te voren toch trek krijgen: neem wat crackers, evergreen of een banaan. Zorg dat je voldoende drinkt maar overdrijf niet (geen 2 liter in 1 keer), verdeeld over de gehele dag.

Gerard Nijboer

1. Hoe vaak per week beweeg je op dit moment? Ga naar de beweegwijzer op www.dertigminuten.nl en ontdek hoe actief je bent. Schrijf dit ook op:

.....
.....

2. hartslag-loop (= herhaling van week 4)

tempo	hartslag zone	gelopen afstand in meters
tempo 1	140	
tempo 2	150	
tempo 3	160	
tempo 4	170	

3. Ben je in elke hartslagzone sneller geworden? Langzamer?

.....
.....

4. Welke zone heeft het meeste vooruitgang geboekt (hoeveel meters?)

.....
.....

5. Welke zone is nog voor verbetering vatbaar?

.....
.....

Loopschema

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

lopen in week 10	Niveau	Programma
Training 1	starters	3-4 x 6' hartslagloop t1-2-3(-4) 2' wandelen
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	10-15' t1
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	Loopevenement
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

4. Hoe verliep het evenement? Welke tijd heb je gelopen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

stellingen (omcirkel)

week 10	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:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....