

## Week 2 Loop vanuit je hart

De kop is eraf, de eerste trainingen zitten er alweer op. Misschien heb je al wel weer voor je zelf gelopen. Voor het krijgen van een goede basisconditie is hard lopen niet belangrijk, lang lopen wel. Lukt het nog niet ga dan rustig dribbelen of stevig wandelen

Het gaat bij IRun2BFit om *lopen vanuit je hart*. Dit is voor iedereen bij inspanning en bij herstel anders. Het gaat om jouw tempo, en niet dat van de ander!! Mijn ervaring is dan ook dat het ideale trainingstempo, het tempo is dat is dat je nog met elkaar kunt praten!

*Gerard Nyboer*

### 1 Meet jouw hartslag gedurende 3 dagen in ruststand

Mijn hartslag ..... gemeten op ..... (dag en tijdstip)

Mijn hartslag ..... gemeten op ..... (dag en tijdstip)

Mijn hartslag ..... gemeten op ..... (dag en tijdstip)

### 2 Meet jouw hartslag bij 4 tempo's

Ga met zijn tweeën samen lopen en blijf met elkaar praten (b.v. over wat je voor je zelf wilt bereiken met IRun2BFit).

hartslag na 1 minuut tempo		hartslag na 1 herstelminuut	
wandelen		wandelen	
dribbelen		wandelen	
hardlopen		wandelen	
sprinten		wandelen	

### 3. Luister naar je hart-loop

Wat heeft jouw lichaam nodig? Even rust of kon je ook het volgende blok uitlopen? Hoeveel blokken kon je aaneensluitend lopen?

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

## Loopschema

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

week 2	niveau	programma
Training 1	starters	Opdracht tempo-ontdekken 'loop-vanuit-je-hart'-loop
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	10 x 1' tempo 1 10 x 1' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	3 x 4' tempo 1 3 x 2' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

### 4. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 5. Hoe voelde jij je deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**stellingen**

week <b>2</b>	Je kunt beter lang, rustig en regelmatig lopen (zodat je kan kletsen) dan een paar keer kort hard lopen.	waar - niet waar
	Ik vind het lastig om "rustig" hard te lopen	waar - niet waar

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Aantekeningen**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....