

# Week 3 Mijn ademhaling

Hopelijk heb je geen zware spierpijn of grote vermoeidheid na de eerste weken. Dit zijn voorbeelden dat je lichaam overbelast is en dat je het even wat rustiger aan moet doen. Niet direct een training overslaan, maar gewoon even gas terug nemen tijdens het lopen. Laat dit ook even weten aan je leraar LO of de trainer.

Deze week gaat het over je ademhaling. Hoe zit dat bij jou? Waar zit jouw ademhaling? In je borst of in je buik?



## 1. Tel het aantal inademingen in ruststand

.....

## 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).

aantal ademhalingen na 1 minuut	borst of buik?
wandelen	
dribbelen	
hardlopen	
sprinten	

## 3. Wat betekent dit voor jouw fitheid en trainingswijze?

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

## Loopschema

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

week 3	Niveau	Programma
Training 1	starters	Opdracht ademhaling op 4 tempo's Afstandsregistratieloop tempo 2
	joggers	
	hardlopers	Opdracht ademhaling op 4 tempo's Afstandsregistratieloop tempo 3
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	8 x 2' t1, 2' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	10 x 2' t1 2' wandel of dribbel
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	2-3-4-3-2' t1-t2 2' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	3-4-5-4-3' t2 2' wandel of dribbel
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Stellingen

week <b>3</b>	Des te vaker ik moet inademen, des te minder hard ik moet werken voor mijn basisfitheid	waar - niet waar
	Ik merk een verschil als ik loop met buikademhaling in plaats van borstademhaling	waar - niet waar
	Het "happen naar adem" is een prikkel aan het lichaam om het tekort aan zuurstof versneld aan te vullen	waar - niet waar
	Hoe meer haarvaten er ontstaan, des te meer zuurstof kan je lichaam opslaan, des te meer energie krijg je	waar - niet waar
	Ik moet regelmatig hoesten als ik hard loop	waar - niet waar

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....