

## Week 4 Het voetenwerk

De eerste drie weken zitten er al weer op. Kun je voor jezelf al wat verschil merken met de eerste week? Het gaat nog niet allemaal vanzelf, maar blijf volhouden! Heb je vragen over het lopen of het IRun2BFit programma: de leraren en de trainers blijven je ondersteunen met raad en daad. Deze week de vraag: Hoe is het met je belangrijkste loopmaatjes: de loopschoenen? Besluit je om te blijven hardlopen zorg dan voor goed schoeisel, dit voorkomt blessures. De looptijden worden steeds langer, samen met goede loopmaatjes is dit makkelijker vol te houden en is het lopen ook leuker.

*Gerard Nijboer*

1. Ben je een haklander, een middenvoet- of een voorvoetlander?

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

2. Zwiikt de enkel naar binnen, naar buiten of staat deze rechtop de voet?

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

3. In welke houding loop je gemakkelijk en ontspannen?

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

## Loopschema

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

week 4	Niveau	Programma
Training 1	starters	Opdracht voetafwikkeling en loophouding 3 x 6' hartslagloop in t1-2-3, 2' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	Opdracht voetafwikkeling en loophouding 4 x 6' hartslagloop in t1-2-3-4, 2' wandelpas
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	7 x 3' t1-t2, 1' wandelpas
	joggers	
	hardlopers	7 x 4' t2, 1' wandel of dribbel
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	12' duurloop t 1
	joggers	
	hardlopers	20' duurloop t1
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

## 4. Hartslag-loop

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Hoe voelde jij je deze week?

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

**stellingen**

week geen

**4**

Licht je keuze toe:

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

**Aantekeningen**

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