

Week 5 Mijn energie in balans

Je loopt nu ongeveer 1 maand, je staat misschien wel verstelt dat je dit allemaal kunt. Blijf lekker lopen en luister naar alle informatie die je elke week weer te horen krijgt. Ondertussen loop je al enkele kilometers zonder te hoeven pauzeren. Doordat je basisconditie verbetert, gaat het fietsen naar school of nog net de bus halen makkelijker. Door het IRun2Bfit-ten werk je aan je gezondheid en leer je veel over jezelf.

De komende 2 weken kom je er achter waarom voeding en drinken zo belangrijk zijn om je fit te voelen.

Gerard Nijboer

1. Mijn eetdagboek van

	wat heb ik gegeten en gedronken?	waar heb ik gegeten?	had ik echt nieuwe energie nodig?
ontbijt			
tussendoortje			
middagmaal			
tussendoortje			
avondmaal			
tussendoortje			

2. Mijn eetdagboek van

	wat heb ik gegeten en gedronken?	waar heb ik gegeten?	had ik echt nieuwe energie nodig?
ontbijt			
tussendoortje			
middagmaal			
tussendoortje			
avondmaal			
tussendoortje			

3. Mijn eetdagboek van

	wat heb ik gegeten en gedronken?	waar heb ik gegeten?	had ik echt nieuwe energie nodig?
ontbijt			
tussendoortje			
middagmaal			
tussendoortje			
avondmaal			
tussendoortje			

4. Ga naar de website van het voedingscentrum, stel je body-mass-index vast en noteer je score in je logboek
<http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/Public/Dynamisch/gewicht+en+dieet/gezond+gewicht/body+mass+index.htm>

.....

.....

.....

5. Deze opdracht doe je tijdens training 3 (je eigen training dus). Weeg jezelf voor en na een inspanning van 1 uur. Het verschil in gewicht is de hoeveelheid vocht die je bent kwijtgeraakt. Voor een goed herstel is het handig om het verschil weer bij te drinken. Hoeveel is het verschil bij jou?

.....

.....

.....

Loopschema

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

week 5	Niveau	Programma
Training 1	starters	Opdracht vocht Pylonenloop
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	10 x 1' + 1
	joggers	1' wandelpas
	hardlopers	10 x 2' + 1
	wedstrijdlopers	1' dribbelen
Training 3	starters	opdracht vocht
	joggers	5 x 2' + 1 2' wandelpas
	hardlopers	opdracht vocht
	wedstrijdlopers	5 x 4' + 1 2' dribbelen
Week totaal		

6. Pylonenloop: tempo-gevoel-loop

Op welk tempo ben jij gaan lopen :

Aantal rondes dat je gelijk bleef lopen :

Aantal rondes dat je sneller ging :

Aantal rondes dat je langzamer ging :

7. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Hoe voelde jij je deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....