

Week 6 Mijn energie in balans

Wij zijn over de helft van ons trainingsprogramma. Je hebt ondertussen al een geweldige conditionele vooruitgang geboekt, maar daarmee ben je er nog niet. Om goed te lopen moet je een regelmatig tempo langdurig kunnen vasthouden. Vorige week heb je ervaren hoe lastig dat kan zijn bij de pylonenloop. Met de 20minuten loop ligt opnieuw de uitdaging voor jezelf om in een vlak tempo te lopen. Van de vorige week heb je geleerd of je het goede tempo hebt gevonden of dat je het naar beneden of boven moet bijstellen.

Gerard Nijboer

Analyseer je eetpatroon van vorige week

1. Wat eet en drink je teveel?

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

2. Wat eet en drink je te weinig?

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

3. Waar moet je meer opletten?

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

4. Welk soort sportdrank kun je het beste wel/niet gebruiken?

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

Loopschema

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

week 6	Niveau	Programma
Training 1	starters	Opdracht sportdrank Partnerloop 20' t2/3
	joggers	
	hardlopers	
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	6-5-4-3-2 t1-1-2-2-3
	joggers	2' wandelen
	hardlopen	7-6-5-4-3' t1-2-2-3-3
	wedstrijdlopers	2' dribbelen
Training 3	starters	2 x 12' t1
	joggers	3' wandelen
	hardlopers	2 x 15' t1
	wedstrijdlopers	3' dribbelen 1'
Week totaal		

5. Partnerloop: tot hoeveel meter kom je samen?

.....

6. Hoe verliepen training 2 en training 3?

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

7. Hoe voelde jij je deze week?

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

stellingen

week 5-6	ik eet royaal koolhydraten	waar - niet waar
	ik ben zuinig met vet	waar - niet waar
	ik eet voldoende eiwitten	waar - niet waar
	ik zorg voor royale vochtinname	waar - niet waar
	ik zorg voor variatie	waar - niet waar
	ik zorg voor timing	waar - niet waar

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....