

Week 7 Mijn huid en kleding

Het echte werk is ondertussen begonnen. Blijf bij het streven om lang en rustig hard te lopen. Voorgaande weken hebben vooral de starters en joggers geweldig sprongen gemaakt met het aantal minuten lopen en komen aardig in de pas met de hardlopers. Mocht je je niet helemaal fit voelen sla dan een aantal minuten over of loop een nog lager tempo.

Ik ben erg benieuwd hoeveel winst je maakt bij de 2^e Shuttle-runtestloop.



1. Wissel van kleding

- doe tijdens de ene training je IRun2Bfit -T-shirt aan
- doe tijdens de andere training een gewoon T-shirt aan

in welk shirt loop je prettiger? Welk verschil merk je?

.....

.....

.....

weeg je shirt eens na afloop van een training op een weegschaal

.....

.....

2. Shuttle-run-test

Schrijf bij elke genoemde hartslag op hoe hoog je snelheid was? Misschien kun je nog wel veel harder lopen, maar we gaan niet harder dan 180

jouw hartslag score	gelopen km per uur
140	
150	
160	
170	
180	

3. Wat zegt deze score over jouw conditie?

.....

.....

.....

.....

4. Is er verschil met de shuttle-run-test uit week 1?

.....

.....

.....

.....

Loopschema

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

lopen in week 7	Niveau	Programma
Training 1	starters	opdracht kleding
	joggers	Shuttle run t1- 3
	hardlopers	opdracht kleding
	wedstrijdlopers	Shuttle run t1- 4
Training 2	starters	opdracht kleding
	joggers	4 x 1 km t1 2' wandelen
	hardlopers	opdracht kleding
	wedstrijdlopers	6 x 1km' t2 2' dribbelen
Training 3	starters	6-4-6-4-6' t2
	joggers	2' wandelen
	hardlopers	6-4-6-4-6' t3
	wedstrijdlopers	2' dribbelen
Week totaal		

5. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....

.....

.....

.....



6. Hoe voelde jij je deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

stellingen

week	Transpireren is niet gezond voor het lichaam	waar - niet waar
7	Hoe dichter sportkleding op je huid zit, des te beter de warmte wordt afgevoerd	waar - niet waar

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....