

Week 8 Zenuwstelsel en hormonen

Met nog een paar weken te gaan zul je ongemerkt best wel een beetje opgewonden zijn over de 4mijl loop waar je met duizenden aan de start staat. Wist je dat je daardoor beter of juist minder goed kunt hardlopen? Door positieve spanning stel je jouw lijf in staat tot beter hard te lopen dan je verwacht. Door teveel spanning blokkeert je lijf juist en loop je ver onder je kunnen. Hopelijk leer je door de hormoonkennis in biologie hoe je straks in de beste mentale conditie aan de start kunt komen.

Gerard Nijboer

1. Beschrijf eens een situatie waarin je "plotseling" heel veel meer kon?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Beschrijf eens een situatie dat je blokkeert, terwijl je weet dat je het wel kan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Loopschema

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

	Niveau	Programma
Training 1	starters	Duuloop: 3x t2-3, 3x 2' wandelen Vice versaloop 12' in t 2, geen pauze
	joggers	
	hardlopers	Duuloop vice versa t 3-4 Vice versaloop 12' in t 3
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	2 x (3-4-5) t1-2
	joggers	1' wandelen'
	hardlopers	2 x (4-5-6) t2
	wedstrijdlopers	2' dribbel
Training 3	starters	2 x 2 km / 1 x t 2 - 1 x t 3 3' wandelen
	joggers	
	hardlopers	2 x 3km ' 2 x t2 + 1 x t3
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

3. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Hoe voelde jij je deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

stellingen

week	Ik merk dat ik de afgelopen weken vaker een lekker gevoel heb gehad	waar - niet waar
8		

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....