

Week 9 Mijn wedstrijdvoorbereiding

Deze week is er een gezamenlijke testloop. Deze generale repetitie geeft je een prachtige kans om te kunnen schatten waarop je volgende week kunt weggaan qua tijd. Maak niet de fout om zo hard te lopen als je kunt, de kans is dan groot dat je volgend weekend minder goed zult lopen. De zwaarste trainingen heb je achter de rug. Zoals bij echte wedstrijdlopers is de "tapering-off" (minder trainen) belangrijk om extra energie te krijgen. Dat kan alleen met meer rust en op een laag tempo trainen.

Gerard Nijboer

Loopschema

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

week 9	Niveau	Programma
Training 1	starters	5km-4mijl testloop + 2/3 (goede WU)
	joggers	
	hardlopers	5km-4mijl testloop + 3 (goede WU)
	wedstrijdlopers	
Training 2	starters	5 x 3' t2, 1' wandelen
	joggers	
	hardlopers	5 x 4' t, 1' dribbel
	wedstrijdlopers	
Training 3	starters	3 x 8' t1, 2' wandelen
	joggers	
	hardlopers	3 x 10' t1, 2' dribbel
	wedstrijdlopers	
Week totaal		

1. Hoe verliepen training 2 en training 3?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Hoe voelde jij je deze week?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

stellingen		
week	De testloop heb ik goed doorstaan	waar - niet waar
9	Het lijkt me gaaf om deel te nemen aan het evenement	waar - niet waar

Licht je keuze toe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....