

Week 1: Lijfstijl en jouw keuze

INLEIDENDE UITLEG

De Kick Off was de officiële, sportieve en hopelijk ook feestelijke start van IRun2BFit. Vanaf deze week gaat de ontdekkingstocht naar jouw fitheid écht beginnen.

In deze eerste week van het loopprogramma moet je niet te hard van stapel lopen. We gaan eerst eens rustig wennen aan de tempo's in de 4-tempo loop. Om je enig idee te geven voor het tempo 1 ofwel tempo dribbelpas, je moet goed kunnen praten met je loopmaatjes/klasgenoten tijdens het lopen. Een stevige wandelpas is niet slenteren, maar wandelen van "ik moet op tijd de bus halen" of nog net op tijd "binnen komen voordat de schooldeur op slot gaat". Tip: Rustig beginnen dan hou je het langer vol.

Doelen:

Kiezen van een verantwoorde loopstijl: starter, jogger, hardloper of wedstrijdloper.

De verschillende trainingstempo's (1, 2, 3 en 4) ontdekken en ervaren.

Ervaren van stijgende hartslag bij inspanning en de invloed van rust → herstel.

Ervaring opdoen met het bijsturen van eigen hartslagfrequenties tijdens training.

Algemene uitleg:

De opbouw van IRun2BFit voor LO en de werking van de loopschema's.

Het belang van een goede trainingsopbouw (warming-up, kern, cooling-down).

Het lopen met en de werking van hartslagmeters.

Iedereen heeft zijn persoonlijke doel voor IRun2BFit, het *gezamenlijke doel* is dat de hele klas een stapje hoger komt.

Prikkelmomenten

Training is alles!

De uitdrukking "Een gezonde geest in een gezond lichaam" heb je vast wel eens gehoord. In IRun2BFit draait alles om het opbouwen van een goede conditie en het trainen van je lichaam. En dat het lichaam goed te trainen is, zien we elke dag om ons heen. In deze vijftien minuten gaan we eens kijken naar de experts. De mensen van wie we misschien, aan het begin van IRun2BFit, al iets kunnen leren. Zij zijn als geen ander in staat om hun lichaam op extreme manieren te belasten.

Het belangrijkste hierbij is: trainen, trainen en nog eens trainen! Maar niet alleen de lichaamstraining is belangrijk. Ook of je hoofd moet meewerken! Wilskracht speelt, ook in IRun2BFit, een centrale rol!



* Training is alles! (Shaolin Monniken)



* Training is alles! (Freedivers)

Week 1 Lijfstijl en jouw keuze

	training 1 kennis / focus	training 2 fun	training 3 individueel
loopschema starters & joggers	4 tempo loop 4x 3min. tempo 1-2-3-4 4x 2min pauze (wandelen)	Circuitrun of 3x 4min tempo 2 2x 1min pauze	6x 2min tempo 1 5x 2min wandelpas
loopschema hard- en wedstrijdloper			

Vergelijk jezelf met een auto: met een beperkt motorvermogen dan blaas je de motor op als ruig met het gaspedaal omgaat. Rij je rustig dan draait je motor als een zonnetje en houdt het kilometers vol, zonder al te veel onderhoudskosten van de garage.

Een goede tip: Tijdens de training moet je een gesprek met je klasgenoten kunnen voeren. Je weet dan dat je niet buiten adem bent en dus niet overbelast raakt en dus onder de 85% van je maximum hartslag zit.

Fit worden zonder pijn lijden. De 5 looptempo's van IRun2BFit:

Tempo	Hartslag (slagen/minuut)	Volhoud tempo	Pauze tempo
1. Relaxtempo	145 - 165	Speedwandelen of dribbelpas	Ontspannen wandelen
2. Gezondheidstempo	155 - 175	Dribbelpas	Stevig wandelen
3. IRun2BFit-tempo	165 - 185	Hardlopen, matig	Dribbelpas
4. Wedstrijdtempo	175 - 195	Hardlopen, matig-snel	Dribbelpas
5. Sprinttempo	185 - 205	Hardlopen, snel	Dribbelpas

Voor IRun2BFit is snelheid niet relevant. Belangrijker is het volbrengen van de 5 kilometer in eigen tempo. Kortom: Ontspannen op weg naar een grotere fitheid!