

Week 8: Finish en jouw persoonlijke resultaten

INLEIDENDE UITLEG

De laatste week is (na de tweede hartslagloop) een rustweek, dit wil niet zeggen dat je niet moet gaan lopen. Kies voor lekker lopen in een zeer rustig tempo. Op tijd naar bed en goede voeding doen de rest. Eet op de wedstrijddag tot 2 uren van te voren licht verteerbaar: bijv. geroosterd brood met vruchtensap, banaan, ontbijtkoek. Zeker geen vette hap! Mocht je vlak van te voren toch trek krijgen: neem wat crackers, evergreen of een banaan. Zorg dat je voldoende drinkt maar overdrijf niet (geen 2 liter in 1 keer), verdeeld over de gehele dag.

Doelen:

Geslaagde meting tijdens tweede hartslagloop.

Inzicht in de huidige algehele conditie van en verschillen in de groep.

Ontdekken welke conditiewinst er individueel en klassikaal is opgebouwd.

Succesvol uitlopen van de wedstrijd bij het loopevenement.

Algemene uitleg:

De uitkomsten van de tweede hartslagloop in vergelijking tot eerste:

- Wat betekenen de verschillen tussen week 8 en week 2?
- Hoe is het nu gesteld met de conditie binnen de groep?

Stel haalbare doelen voor het loopevenement. Elk behaald doel motiveert.

Doelen Biologie/Verzorging:

De leerling begrijpt:

Welke fitheidwinst hij/zij heeft opgebouwd (werkboek).

Wat hij/zij moet doen en weten om goed voorbereid aan de start te staan.

Hoe de evaluatie van IRun2BFit gaat plaatsvinden.

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
starter & jogger	3-4 x 6 min. tempo 1-2-3 (-4) 2-3 x 2 min. wandelen	10-15 min. tempo 1-2	5km StoneCityRun
hard- & wedstrijdloper	4 x 6 min. tempo 1-2-3-4 3 x 2 min. wandelen	10-15 min. tempo 1-2	5km StoneCityRun