

# Week 7: Rust en jouw voorbereiding

## INLEIDENDE UITLEG

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.

### Doelen:

Niet te hard van stapel tijdens de trio-estafetteloop.

Positieve individuele en groepservaring tijdens de Testloop.

Inzicht in wat je moet doen om goed voorbereid van start te kunnen gaan tijdens de testloop en het afsluitende loopevenement.

### Algemene uitleg:

Minder trainen zorgt voor extra energie.

Verstrekken informatie over testloop en afsluitend evenement.

### Doelen Biologie/Verzorging:

#### De leerling:

Begrijpt het belang van slaap en rust voor je herstel.

Begrijpt dat een goede arbeid-rust balans in laatste 2 weken belangrijk is.

Stelt een persoonlijk doel voor het afsluitende loopevenement.

Begrijpt dat genieten van het evenement een doel op zich is!



\* Slaap en Herstel

### Prikkelmoment

#### Slaap en herstel

Je bent nu al enkele weken in training voor IRun2BFit. Je hebt geleerd hoe je je lichaam kunt trainen, welke oefeningen je moet doen, hoe je je voeten moet afwikkelen en hoe je je hartslag meet. Ook weet je veel meer over gezonde voeding en goede sportkleding dan een paar weken geleden. Je bent bijna klaar om voor een mooie afsluiting te

De komende week is het niet verstandig om nog keihard te gaan trainen. Wat wel slim is? Slapen! Goed slapen is erg belangrijk tijdens IRun2BFit. Vandaag zul je leren waarom.

## Trainingsschema

	training 1 <i>Focus</i>	training 2 <i>Fun</i>	training 3 <i>Individueel</i>
starter & jogger	5 km testloop tempo 2	- trio-estafetteloop(20) tempo 2, afgewisseld met wandelen	3 x 8 min. tempo 1, 2 min. wandelen
hard- & wedstrijdloper	5 km testloop tempo 3	- trio-estafetteloop(20) tempo 2-3, afgewisseld met dribbel	3 x 10 min. tempo 2, 2 min. dribbel