

Nog 14 dagen te gaan. Heb je er zin in?

Cursus 0-5 KM

Beste ,

Nog 14 dagen en dan begint jouw Running Coach avontuur! Gedurende dit avontuur zal je 1x per week een groepstraining volgen en krijg je elke week 2 huiswerkopdrachten, waarvan één optioneel is. In deze mail geven we je nog wat laatste tips op het gebied van kleding en schoeisel.

Daarnaast willen we je graag vragen het intakeformulier, dat via de link hieronder te vinden is, in te vullen en mee te nemen aan je eerste training. Het intakeformulier helpt om een beter beeld te kunnen schetsen van je gezondheid en trainingsachtergrond. Dit om eventuele risico's te kunnen beoordelen en te vermijden.

Verder wensen we je natuurlijk veel hardloopplezier!

Team Running Coach

Intakeformulier

Welke kleding is geschikt voor hardlopen?



Een goed begin is het halve werk. Bereid je daarom goed voor op de Running Coach cursus door de volgende tips in je achterhoofd te houden bij de aanschaf van geschikte sportkleding.

Pasvorm
Het belangrijkste is misschien wel dat hardloopkleding fijn zit. Hoe comfortabeler je je voelt, hoe prettiger je loopt. Aansluitende kleding geeft je meer bewegingsvrijheid tijdens het hardlopen. Qua hardloopbroek, kun je in de zomer kiezen voor een hardloopshort of ¾ legging van technisch materiaal.

Materiaal
De meeste hardloopkleding is gemaakt van materialen zoals Polyester en Lycra. Dit zijn lichte stoffen die weinig vocht opnemen. Ventilatieopeningen en mesh panelen dragen bij aan een maximale luchtdoorlatendheid. Het ademend vermogen is van belang, omdat dit ervoor

zorgt dat zweet kan verdampen, waardoor je lichaam langer droog blijft.

Lagen
Wat bovenkleding betreft, kun je jezelf het best in lagen te kleden. Iedere laag heeft een eigen functie. De eerste, de basis laag, betreft het ondergoed. Goede onderkleding is ademend, sluit aan op de huid en voel je nauwelijks zitten. Snijdende randen kunnen voor schuurplekken zorgen en dat wil je het liefst vermijden. De belangrijkste functie van de tweede laag, een shirt, is het reguleren van de lichaamswarmte. De derde en buitenste kledinglaag, een jack, is jouw schild tegen de elementen: kou, wind, regen en sneeuw.

Sportbeha
Sportbeha's zijn gemaakt om je borsten te ondersteunen en zorgen voor meer loopcomfort.

Accessoires
Vergeet ook niet om na te denken over eventuele accessoires zoals een pet of zonnebril die je beschermen bij warm weer. Hardloopsokken mogen ook niet ontbreken. Een naadloos ontwerp zorgt voor minder wrijving en draagt bij aan het voorkomen van blaren. Ademend materiaal op de wreef en dempende eigenschappen zorgen voor extra comfort.

Lees hier meer

Download nu de Running Coach App

Binnenkort start je met je cursus! Naast de fysieke trainingen met je trainer op de club vragen we je ook 1 tot 2 keer zelf te trainen. Deze trainingen hoef je niet zelf te verzinnen, maar hebben we alvast voor je uitgeschreven! Op deze manier wordt het trainen snel een gewoonte. Hierbij is het verstandig om een bepaald weekritme aan te houden, bijvoorbeeld de dinsdag (les met een trainer), donderdag (zelf trainen) en zondag (zelf trainen). Zorg bij het aanhouden van het weekritme ervoor dat je één rustdag neemt tussen de trainingen.

Download de Running Coach App en geef bij het opstellen van een hardloopschema aan dat je de Running Coach cursus volgt. Daarna staat er in de app steeds een weekprogramma voor je klaar en kun je met audiocoaching trainen!

Download on the App Store GET IT ON Google Play

Ik heb geen hardloopschoenen! Wat nu?

Iedere voet is weer anders, daarom bestaan er ook allerlei verschillende soorten hardloopschoenen.

Als je nieuwe hardloopschoenen gaat kopen is het daardoor knap lastig om de juiste schoen te kiezen. Zeker als het je eerste paar hardloopschoenen is.



Ga daarom naar een hardloopspeciaalzaak en laat je adviseren. Ook als je al oude hardloopschoenen hebt. Het kan slim zijn om je oude schoenen mee te nemen. Aan de slijtage van de zool kan een deskundige verkoper namelijk al veel over je voeten aflezen.

Lees hier meer

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe

Atletiekunie, Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem, The Netherlands



Week 1: Let's get running!

running coach

Cursus 0-5 KM

Basiskennis



Van hardlopen krijg je een betere conditie. Dat merk je al als je een paar weken achter elkaar traint. Ook verricht het vaak wonderen voor je humeur. Maar er gebeurt nog veel meer goeds in je lijf wanneer je regelmatig een rondje loopt.

Lees hier meer

Theorie week 1

Belasting en herstel

Hardlopen geeft een hoge lichamelijke belasting: per stap komt ongeveer 3 keer het lichaamsgewicht aan kracht op het standbeen. Gelukkig kan het lichaam deze krachten goed opvangen en verwerken. Hierbij is het wel belangrijk een aantal regels goed in acht te nemen om overbelasting te voorkomen:

- Een goede trainingsopbouw bevat een warming-up en cooling down met daarin beweeglijkheids- en rekoefeningen en een fitheidscheck.
- Een goede looptechniek is cruciaal.
- Luisteren naar het lichaam is belangrijk; hoe reageert het lijf op de inspanning.
- Voldoende tijd nemen voor herstel (rust, goede voeding en voldoende water).
- Lekker zittende en goede schoenen dragen voor de juiste afwikkeling, stabiliteit en voldoende schokdemping.

Tempodosering



Om de voordelen van het hardlopen te ervaren, is het nodig om het hardlopen langzaam op te bouwen. Zo houd je namelijk langer plezier in het hardlopen. Waarom kun je het beste rustig opbouwen? En hoe doe je dat verantwoord?

Lees hier meer



Blessurepreventie

Beginnende hardlopers hebben vaker dan gemiddeld te maken met blessures. Dit is niet nodig, want met aandacht voor

blessurepreventie kun je veel problemen voorkomen. Deze zes tips helpen je op weg.



Lees hier meer

Intakeformulier

Heb je het intakeformulier nog niet ingevuld? Klik dan op onderstaande link en vul het alsnog in. Mail het formulier naar je trainer of neem het formulier mee naar je eerst volgende training en overhandig het aan je trainer.

Intakeformulier

Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Deze week start je met de eerste trainingen! Hierbij is het verstandig om een bepaald weekritme aan te houden, bijvoorbeeld de dinsdag, donderdag en zondag. Op die manier wordt het trainen snel een gewoonte. Zorg bij het aanhouden van het weekritme ervoor dat je tenminste één rustdag neemt tussen de trainingen.

De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Huiswerktraining 1:
20 minuten wandelen met 6x 1 minuut hardlopen in een rustig tempo (T1) en tussen het 1 minuut hardlopen door heb je 2 minuten pauze waarin je wandelt.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
30 minuten wandelen met 1+1+2+1+1+2 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elk minuut of 2 minuten hardlopen 3 minuten wandelpauze neemt.



Week 2: De eerste week zit erop!

running coach

Cursus 0-5 KM

Veiligheid

Train jij net als veel hardlopers meestal 's avonds op doordeweekse dagen? Zorg er dan voor dat je extra goed zichtbaar bent. Maar dan nog is het verstandig om na de schemering geen afgelegen tracks uit te kiezen. Bewaar de verlaten bospaadjes en polders voor overdag en zoek voor de avonden een goed verlichte of minstens drukke route uit.



Lees hier meer

Theorie week 2

Veiligheid in het verkeer

Als loper ben je kwetsbaar in het verkeer. Volg daarom onderstaande adviezen:

- Zorg dat je ALTIJD zichtbaar bent in het verkeer!
- Op fietspaden: loop rechts.
- Op de weg waar auto's rijden: loop links (het verkeer tegemoet), zodat je tegemoetkomend verkeer goed kunt zien. Als de loopgroep aaneengesloten en goed zichtbaar is, is het verstandiger om rechts te lopen.
- Op een verlaten polderweg: loop links (het verkeer tegemoet) vooral als de groep tijdens het lopen uit elkaar valt.

Ademhaling



Als je net begint met hardlopen is het nog erg zoeken: wat is een lekker ritme om in te lopen en welk tempo houd je de hele training vol? En dan is er ook nog je ademhaling: in het begin is het best lastig om die goed onder controle te houden en is de grens tussen hijgen van de inspanning en buiten adem raken nog niet zo goed in te schatten. Ademhalingsoefeningen helpen je daarbij op weg.

Lees hier meer



Blessurepreventie



Beginnende hardlopers hebben vaker dan gemiddeld te maken met blessures. Dit is niet nodig, want met aandacht voor blessurepreventie kun je veel problemen voorkomen. Deze zes tips helpen je op weg.

Lees hier meer

Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Deze week zit je al in je tweede trainingsweek, lekker bezig! De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Huiswerktraining 1:

25 minuten wandelen met 7x 1 minuut hardlopen in een rustig tempo (T1) en tussen het 1 minuut hardlopen door heb je 2 minuten pauze waarin je wandelt.

Huiswerktraining 2 (optioneel):

30 minuten wandelen met 1+2+3+1+2+3 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elk minuut/2 minuten of 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze neemt.

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe

Atletiekunie, Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem, The Netherlands



Week 3: Goed bezig!

running coach

Cursus 0-5 KM

Blessures



Blessures. Het is helaas een risico van het vak. Meer dan de helft van alle lopers heeft weleens last van pijnklachten of een blessure. Bij iedere blessure is het van belang om de oorzaak te achterhalen, zodat je er met een juist behandelplan sterker uitkomt!

Lees hier meer

Theorie week 3

Signalen beginnende blessures

Signalen van beginnende blessures zijn onder andere stijve (kuit)spieren en een aangepast looppatroon. Gewoon doortrainen als loper is dan ook vragen om blessures. Heb jij last van onderstaande klachten? Dan is het belangrijk om de belasting op een lager pitje te zetten en een training over te slaan. Deze klachten kunnen namelijk duiden op overbelasting.

- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Stijfheid
- Pijntjes
- Lusteloosheid
- Geen zin meer om te trainen/prestatievermindering

- Gebrekkige eetlust

Looptechniek armen

Hardlopen doe je niet alleen met je benen. Ga maar eens een stukje hardlopen met je armen strak tegen je lijf gedrukt en probeer dan wat snelheid te maken. Je zult merken: de armen spelen wel degelijk een rol.



Lees hier meer



Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Je bent nu al drie weken aan het trainen! Wat ben je goed bezig!

De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Huiswerktraining 1:
30 minuten wandelen met 1+2+1+3+1 minuut hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elk minuut/2 minuten of 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze neemt.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
30 minuten wandelen met 2+3+4+2+3+4 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elke 2 minuten/3 minuten of 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze neemt.



Week 4: Je gaat als een speer!

running coach

Cursus 0-5 KM

Voeding



Wil jij een fitte hardloper worden? Dan heb je gezonde voeding nodig. Gezonde voeding zorgt namelijk voor een beter energieniveau en helpt je lichaam herstellen na een training. Gezond eten lijkt misschien een grote opgave, maar met kleine aanpassingen maak je al snel een verschil. Deze stappen helpen je op weg.

Lees hier meer

Theorie week 4

Voeding

Goede voeding is essentieel voor het hardlopen. Daarom volgen hieronder een aantal belangrijke punten:

- Door goede voeding wordt de kans op blessures verminderd en het bevordert het herstelvermogen na inspanning.
- Een lage bloedsuikerspiegel geeft klachten zoals een vermoeid gevoel, hoofdpijn en een verminderde concentratie. Het is belangrijk dat de bloedsuikerspiegel op peil is wanneer de lopers beginnen aan de training.

Recept: Pasta met groene saus

Pasta bevat veel koolhydraten. Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Daarnaast zitten er vezels, eiwitten, B- vitamines en mineralen in. Als hardloper is het dus een goede keuze om regelmatig pasta te eten.



Lees hier meer



Suikerchallenge

Ben je die hunkering naar roze koeken en donuts ook zo zat? Schrijf je dan in voor de online Suikerchallenge en laat twee weken lang alle toegevoegde suikers staan. En wat blijft er dan nog over wat je wél kunt eten? Gelukkig genoeg. Dat ontdek jij ook tijdens deze challenge. Challenge jezelf! 14 dagen toegevoegde suikers laten staan. Een stap richting meer energie en het verbeteren van onze gezondheid. Aan de hand van 7 video's en een e-magazine helpt de Voedingsacademie jou komende twee weken om de challenge te behalen. Gebruik de actiecode **suikervrijhardlopen25!** zodat de suikerchallenge van de Voedingsacademie voor jou gratis is! Start vandaag nog.

Doe de suikerchallenge

Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Huiswerktraining 1:
30 minuten wandelen met 5x 2 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2). Daarna heb je 1 minuut pauze waarin je wandelt. Na de wandelpauze ga je 1 minuut dribbelen en daarna heb je weer 1 minuut wandelpauze.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
35 minuten wandelen met 2+6+4+6 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elke 2 minuten/4 minuten of 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelpauze neemt.

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe

Atletiekunie, Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem, The Netherlands



Week 5: De laatste loodjes!

Cursus 0-5 KM

Hardlopen bij elk type weer



Hardlopen kan bij bijna elk weertype en elke temperatuur. Het is één van de redenen dat zoveel mensen graag lopen. Schoenen aan en gaan! Hoe zorg je ervoor dat je goed beschermd bent tegen de kou, regen, zonlicht en wind zodat in elk type weer getraind kan worden?

Lees hier meer

Theorie week 5

Variatie

De beginnende hardloper is het meest gebaat bij de rustige duurloopvorm. Op het moment dat iemand 30 minuten achter elkaar kan hardlopen, is het zinvol om met meer tempovariatie te gaan werken. Naast de variatie met tempo is er voor iedereen de variatie van ondergrond (asfalt, bos, gravel, gras, zand) en omgeving (stad, polder, bos, strand, hei, duinen, enz.). Juist door een gezonde variatie van trainingsprikkels en het trainen in verschillende omgevingen stimuleer je het plezier in het lopen.

Verhard of onverhard hardlopen?

Variatie tijdens het hardlopen is leuk en tegelijk goed voor je lichaam. Wissel snel en kort af met lang en rustig lopen. Maar kies ook regelmatig voor een andere route en ondergrond. Wel geldt het advies van trainer Rob Veer: 'Ga voorzichtig te werk en voer veranderingen geleidelijk en stapsgewijs in.'



Lees hier meer



Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Week 5 aan trainingen is alweer aangebroken! Hopelijk gaat het hardlopen steeds beter en krijg je er steeds meer vertrouwen in!
De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Huiswerktraining 1:
30 minuten wandelen met 5x 2 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2). Daarna heb je 1 minuut pauze waarin je wandelt en vervolgens heb je 1 minuut om te dribbelen.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
30 minuten wandelen met 4+7+10 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elke 4 minuten/7 minuten of 10 minuten hardlopen 1 minuut wandelpauze neemt.



Week 6: Op de helft!

running coach

Cursus 0-5 KM

Runningdip

Soms kan hardlopen ook even heel vervelend zijn. Om allerlei redenen kunnen trainingen gewoon niet zo lekker gaan. Zo helpen mentale vermoeidheid of periodes van slecht weer niet echt mee om lekker te gaan lopen. Genoeg oorzaken dus om in de armen van een runningdip te vallen. De vraag is, hoe kom je er weer uit? We hebben vijf tips voor je op een rij gezet.



Lees hier meer

Theorie week 6

Zelfevaluatie

Je leert veel van zelfevaluatie. Ga elke training voor jezelf na wat er goed en minder goed ging en probeer de goede punten vast te houden en de eerstvolgende training(en) te werken aan de minder goede punten.

Plezier in het lopen

Hardlopen is heerlijk. Maar soms is trainen ook gewoon saai en moet je jezelf echt oppeppen om te gaan. Maak je training in dat geval eens anders dan anders. Met deze vijf tips maak je hardlopen nog leuker.



Lees hier meer



Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Na deze week ontvang je om de week een mail met je huiswerktrainingen. Je vind in deze mail al het huiswerk van week 6 en week 7.

De huiswerktrainingen voor deze week zijn:

Week 6

Huiswerktraining 1:
30 minuten wandelen met 5x 3 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2). Daarna heb je 1 minuut pauze waarin je wandelt en vervolgens heb je 1 minuut om te dribbelen.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
35 minuten wandelen met 6+5+4+3 minuten hardlopen in een opbouwend tempo (de 6 en 5 minuten in een rustig tempo (T1) en de 4 en 3 minuten in een sneller tempo (T2)). Tussen elke 3 minuten/4 minuten/5 minuten of 6 minuten hardlopen heb je 2 minuten wandelpauze.

Week 7

Huiswerktraining 1:
20 minuten wandelen met 6x 1 minuut hardlopen in een rustig tempo (T1) en tussen het 1 minuut hardlopen door heb je 2 minuten pauze waarin je wandelt.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
30 minuten wandelen met 1+1+2+1+1+2 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) waarin je tussen elk minuut of 2 minuten hardlopen 3 minuten wandelpauze neemt.

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe

Atletiekunie, Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem, The Netherlands



Week 8: De 5km komt in zicht!

running coach

Cursus 0-5 KM

Veiligheid

Als je buiten op de weg gaat hardlopen, is het goed om te bedenken dat je dan ook verkeersdeelnemer bent. Wat is dan eigenlijk je plek op de weg? Volg je als hardloper de verkeersregels of kun je beter het verkeer tegemoet lopen? We geven een aantal tips om veilig de straat op te gaan.



Lees hier meer



Ademhaling

De een kan tijdens het hardlopen nog hele verhalen vertellen, terwijl het trainingsmaatje dat deze verhalen aan moet horen er met moeite een 'ja', 'nee' of 'oké' uit krijgt zonder buiten adem te raken. Dat kan aan een verschil in niveau liggen, maar kan ook komen door een verkeerde



ademhaling. Lees hieronder meer over de ademhaling en hoe je deze kunt controleren tijdens het hardlopen.

Lees hier meer

Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!





Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

De huiswerktrainingen voor de komende twee weken zijn:

Week 8:

Huiswerktraining 1:
5 minuten wandelen dan 15 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) met in die 15 minuten 3x 2 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2) en tussen elke 2 minuten hardlopen in T2 heb je 2 minuten pauze waarin je niet wandelt, maar rustig dribbelt in T1.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
5 minuten wandelen en dan 25 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1).

Week 9:

Huiswerktraining 1:
5 minuten wandelen dan 20 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) met in die 20 minuten 3x 3 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2) en tussen elke 3 minuten hardlopen in T2 heb je 2 minuten pauze waarin je niet wandelt, maar rustig dribbelt in T1.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
5 minuten wandelen en dan 20 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) en daarna 5 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2).



Week 10: Kan je de finish al zien?

running coach

Cursus 0-5 KM

Voeding



Gooi jij ook wel eens een extra reep in je tas omdat je die dag een training op de planning hebt staan? En is dat eigenlijk wel nodig? Of je meer eten nodig hebt op de dagen dat je traint, hangt af van je doel en de intensiteit van je training.

Lees hier meer



Koolhydraten



Wat voor voeding je lichaam na een hardlooptraining nodig heeft, is afhankelijk van de intensiteit van de training. Heb je rustig een rondje uitgelopen dan heb je je koolhydraatvoorraden amper aangesproken en is er geen sprake van spierschade. Je hebt dan niet per se herstelvoeding nodig

en kunt gewoon eten wat je gewend bent te eten.

Lees hier meer

Huiswerktraining(en)

Heb jij de Running Coach App al gedownload? Tijdens deze cursus vind je daar jouw huiswerktrainingen! Loop eenvoudig met coaching vanuit de app en bereid je zo goed voor op je volgende trainingsweek!





Liever toch zonder app lopen? Dan zijn dit de uitgeschreven trainingen van deze week:

Na het voltooien van de huiswerktrainingen van deze twee weken is het bijna tijd voor de finishloop!

De huiswerktrainingen voor de komende twee weken zijn:

Week 10:

Huiswerktraining 1:
5 minuten wandelen dan 20 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) met in die 20 minuten 3x 3 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2) en tussen elke 3 minuten hardlopen in T2 heb je 2 minuten pauze waarin je niet wandelt, maar rustig dribbelt in T1.

Huiswerktraining 2 (optioneel):
5 minuten wandelen en dan 30 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1).

Week 11

Huiswerkopdracht 1:
5 minuten wandelen dan 25 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1) met in die 25 minuten 2+3+4+5 minuten hardlopen in een sneller tempo (T2) en tussen elke 2/3/4 of 5 minuten hardlopen in T2 heb je 1 minuut pauze waarin je niet wandelt, maar rustig dribbelt in T1.

Huiswerkopdracht 2 (optioneel):
5 minuten wandelen en dan 30 minuten hardlopen in een rustig tempo (T1).

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe



Week 12: Bijna klaar!

Cursus 0-5 KM

Vorm van de dag



De vorm van de dag, dat is een ongrijpbaar begrip. De ene dag voel je je super en een andere dag kan de training net te veel zijn. Hoe weet je of je klaar bent voor je geplande training? Hardlopen.nl-expert Rob Veer legt uit hoe je je training kunt aanpassen aan de vorm van de dag.

Lees hier meer



Stress verminderende looptips



Veel mensen zweren erbij: een rondje hardlopen om even alle drukte te vergeten en weer nieuwe energie op te doen. En dat is ook niet zo gek, want bij hardlopen komen gelukshormonen vrij. Deze hormonen zorgen voor een plezierig, gelukkig en goed gevoel. Ben jij vandaag

van plan om de stress van je af te lopen? Dan hebben wij een aantal stress verminderende looptips voor je.

Lees hier meer

Huiswerktraining(en)

In plaats van de huiswerktrainingen volgt in de laatste week een afsluitende trainingsloop van 5 km aaneengesloten hardlopen.

Sent to: zoekenboek@atletiekunie.nl

Unsubscribe

Atletiekunie, Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem, The Netherlands



Gefeliciteerd! Je hebt de finish gehaald!

running coach

Cursus 0-5 KM

Wat zijn wij trots op jou! Gefeliciteerd met het uitlopen van de finishloop!
Je bent de afgelopen weken vast wel eens gaan trainen:

- Toen je eigenlijk er geen tijd voor had.
- Toen je liever wilde bankhangen/met vrienden afspreken/uitslapen
- Toen je eigenlijk geen zin had.
- Toen het regende/te warm/te koud was.



En kijk eens wat het je heeft opgeleverd!
Trots zijn: dat mag je zeker zijn op jezelf.

Wij zijn heel nieuwsgierig hoe jij deze cursus hebt beleefd. Terwijl je even lekker zit uit te puffen en te genieten van je prestatie wil je misschien best even je ervaring met ons delen. Heb je daar twee minuutjes voor over?

Ga naar de vragen

Evenement

Smaakt deze hardloopervaring nu naar meer? Dan is een hardloopevenement wellicht iets voor jou. Kijk op de hardloopkalender voor evenementen en schrijf je -samen met je hardloopmaatje- in!



Lees hier meer



Wil je langer leuke hardlooptips en -tricks ontvangen in je e-mail? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief van hardlopen.nl

Wat krijg je?

- Praktische trainingstips
- Advies van hardloop experts
- Informatie om gezond & fit te blijven
- Nuttige tips over voeding, gezondheid en gear
- Exclusieve (win)acties en aanbiedingen
- Informatie over hardloopevenementen

Meld je hier aan