

Start-to-run schema

Op Smartschool vind je in het vak LO heel wat documenten m.b.t. de duurloop. Ook de opbouw van een start-to-run schema staat hierbij. Afhankelijk van hoe je scoorde op de Borgschaal tijdens de eerste looples dien je nu een week in het schema te kiezen zodat je dit tijdens de volgende les effectief kan uitvoeren.

Hieronder kan je nog even zien hoe je dit doet.

- 6-10: ga door naar week 8, 9 of 10
- 11 tot 14: ga door naar week 5, 6 of 7
- 15 en 16: ga door naar week 3 of 4
- 17 tot 20: ga door naar week 1 of 2

Voorbeeld: ik voelde dat mijn conditie goed zat tijdens de eerste les. Ik scoorde een 11 op de Borgschaal. Dit komt overeen met week 5, 6 of 7. Aangezien ik slechts op 11 zit kies ik dan voor week 7. Ik kijk in het juiste document op Smartschool en zie dat het schema er als volgt uitziet;

Week 7

Dag 1	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32 min
Dag 2									
Dag 3	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37 min
Dag 4									
Dag 5	10'	2'	10'	2'	12'	1'			37 min
Dag 6									
Dag 7									

Om het tijdens de les makkelijk te houden zet ik dit schema om in een lopende tijd (stopwatch).

Ik kies voor dag 1 en doe nu de omzetting naar een looptabel;

Lopen	Wandelen	Lopen	Wandelen	Lopen	Wandelen	Lopen	Wandelen
Tot min 5	Tot min 6	... 12	14	21	23	31	32

Dit lees je nu als:

- Wanneer mijn stopwatch op 5 staat mag ik wandelen.
- Wanneer mijn stopwatch op 14 staat moet ik terug beginnen te lopen
- ...

Neem je eigen looptabel mee naar de les, op papier!