

# Logboek duurloop

Na elke les vul je dit logboek aan. Het doel is om jouw vorderingen, bevindingen en noden vast te kunnen leggen.

## **A. Les 1**

1. Tabel: vul aan

Zone 1	50%	
	60%	
Zone 2	60%	
	70%	
Zone 3	70%	
	80%	
Zone 4	80%	
	90%	
Zone 5	90%	
	100%	

2. Resultaten looptesten (3min)

a. Hartslag 1:

b. Hartslag 2:

3. Resultaat na start to run

a. Hartslag:

b. Borg-schaal:

4. Wat vond je van de les en je eigen prestatie? Beschrijf in je eigen woorden. Denk aan de volgende zaken: start to run, hartslag, vermoeidheid, conditie verbeteren.

Indien je bij de Borg-schaal 16 of hoger scoorde dan raad ik je aan om reeds te beginnen met je start to run schema.

## **B. Les 2**

1. Gemeten hartslag

a. Na stop 1:

b. Na stop 2:

c. Na stop 3:

- d. Na stop 4:
- e. Na stop 5:
- 2. Hoe heb je het tijdens de les beter willen doen om je hartslag in de juiste zone te krijgen?

**C. Les 3**

- 1. In welke week van het start to run schema ben je begonnen?
- 2. Was dit voor jou haalbaar?
- 3. Noteer je hartslag:
  - a. Halverwege de sessie:
  - b. Einde van de sessie
- 4. Ga je zelfstandig verder werken aan je conditie om je test goed te doen? Verklaar waarom.

**Veel succes met de looptest!**