



Fit 4 Your Run



YOU DON'T HAVE TO GO FAST,
YOU JUST HAVE TO GO.

Dit trainingsdagboek is van

.....

Bereik in 10 weken je hardlooppdoel

Wat super en stoer van je dat je meedoet aan **Fit 4 Your Run**. In 10 weken gaan we er voor zorgen dat jij fit aan de start van je run staat en met een trotse glimlach de finish bereikt.

Print dit werk/dagboek uit en vul het in voor en na je training. Schrijf alles op wat jij graag kwijt wil over hoe je voelt, waar je trots op bent, aandachtspunten. Door dit bij te houden kun je goed je vooruit gang zien en blijf je ook gemotiveerd.

Na afloop heb je een handig en overzichtelijk naslagwerk waarin je alles nog eens terug kan zien wat voor jou belangrijks is.

Heel veel succes en bovenal heel veel plezier!

Valérie & Ruud



Les 1: De start!

Vul de oefeningen helemaal in. Neem de tijd hiervoor. Deel je doel(en) in de Facebook groep. Door dit te delen zul je zien dat je nog meer gemotiveerd raakt en mede Fit4YourRunners je zullen steunen.

Wat is jouw sport / gezondheidsdoel voor de komende 10 weken? (Maak je doel SMART Specifiek, Meetbaar, Ambitieus, Realistisch, Tijdgebonden). Schrijf ze hieronder op:

Hieronder noteer je enkele persoonlijke gegevens. Over een tijdje kun je zien of je vooruitgang boekt.

Gewicht:

Beenomtrek:

Buikomtrek:

Hoe voel jij je nu?

(Geef je zelf een cijfer van 1 - 10)

Waarom geef jij jezelf dit cijfer?

Week 1

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 1: 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1= 16 minuten

Dag:

Tijdstip:

Heb je een uur voor je training gegeten of gedronken? Zo ja, wat?

Heb je de training vol kunnen houden?

Wat heb je gegeten en gedronken na je training voor het herstel van je lichaam?

Hoe ging jouw eerste training? Deel het in de Facebookgroep.
(foto's en video's plaatsen is leuk;-)

Hoe voel jij je na je training? Geef je zelf een cijfer van 1 - 10.

Week 1

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 2: 1-1-2-1-1-1-2-1-1-1-2-1-1-1 = 17 minuten

Dag:

Tijdstip:

Heb je een uur voor je training gegeten of gedronken? Zo ja, wat?

Heb je de training vol kunnen houden?

Wat heb je gegeten en gedronken na je training voor het herstel van je lichaam?

Hoe ging deze training? Deel het in de Facebookgroep.

Hoe voel jij je na je training? Geef je zelf een cijfer van 1 - 10.

Week 1

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 3:

2-1-2-1-2-1-3-1-3-1-3-1-2-1 = 24 minuten

Dag:

Tijdstip:

Heb je een uur voor je training gegeten of gedronken? Zo ja, wat?

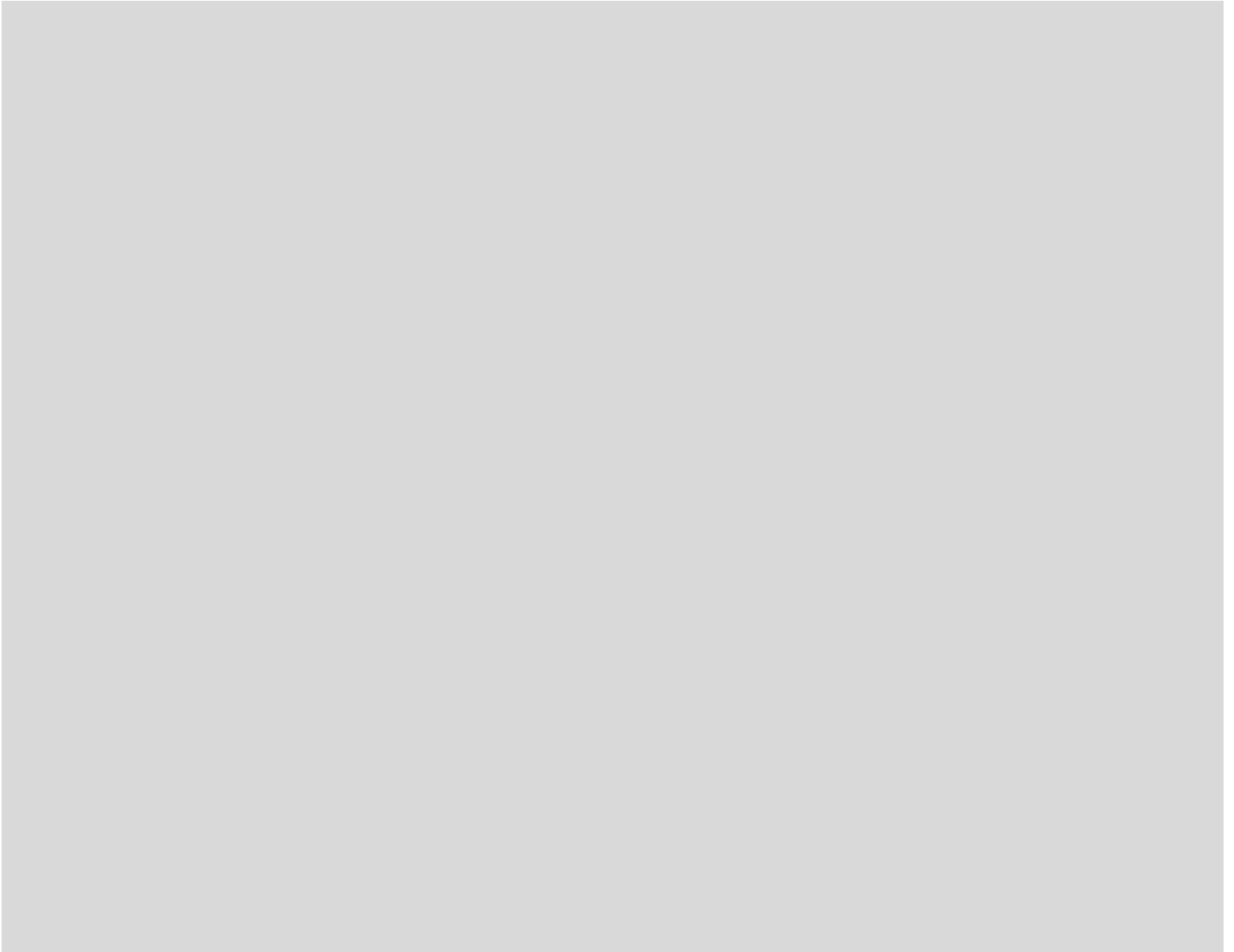
Heb je de training vol kunnen houden?

Wat heb je gegeten en gedronken na je training voor het herstel van je lichaam?

Hoe ging deze training? Deel het in de Facebookgroep.

Hoe voel jij je na je training? Geef je zelf een cijfer van 1 - 10.

Aantekeningen week 1 (maak hieronder je eigen aantekeningen die voor jou van nut zijn van afgelopen week.)

A large, solid grey rectangular area occupies the middle and lower portion of the page, intended for the user to write their notes for the week.