

Week 2

SET GOAL.
MAKE PLAN.
GET TO WORK.
STICK TO IT.
REACH GOAL.

Les 2: Trainingen week 2

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.

Hoe is het afgelopen week met de 3 trainingen gegaan? Wat gaat goed en wat vond je lastig?

Welke vragen heb jij voor Ruud en Valérie? Stel ze in de Facebookgroep en maak hieronder je aantekeningen

Week 2

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 1: 2-1-3-1-2-1-3-1-2-1-3-1-2-1 = 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.

Week 2

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 2: 3-1-4-1-4-1-3-1-4-1-4-1-3-1 = 32 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 2

zwart = hardlopen, rood is wandelen

Training 3:

4-1-4-1-2-1-2-1-2-1-4-1-4-1 = 29 minuten

Dag:

Tijdstip:

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

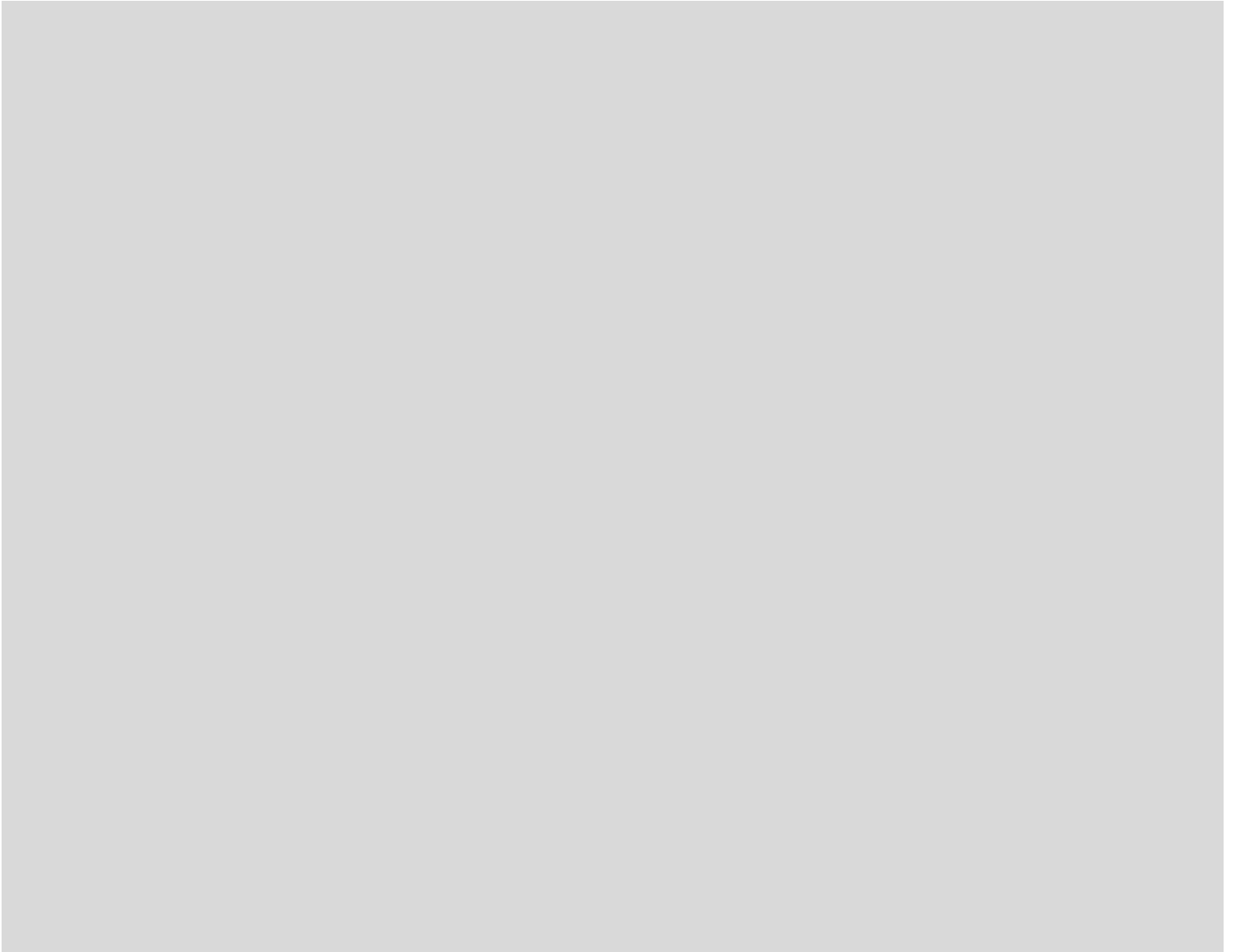
Heb je de training vol kunnen houden?

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 2 (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.