

Instructie Hartslagloop IRun2BFit

DOEL

Het bepalen van de afstand in meters die een leerling kan afleggen door zo exact mogelijk te lopen op 4 à 5 focus-hartslagen, resp. 50-40-30-20-10 slagen onder de maximale hartslag.

Een voorbeeld van een resultaat van de hartslagloop in de eerste 4 tempo's: 850 meter, 920 meter, 1000 meter en 1060 meter. Dat betekent een gemiddelde snelheid van respectievelijk: 8,5 km/u 9,2 km/u 10 km/u en 10,6 km/u. Dit betekent:

- Dat deze leerling voor een effectieve, duurzame training tussen de 8,5 km/u en 10 km/u moet blijven (tempo 1,2 en 3).

Gewenste hartslagen

- Voor IRun2BFit leeftijdsgroep hanteren we als maximale hartslag: jongens 205 / meisjes 210.
- Afwijkingen: Mocht de leerling een hoger hartslagbereik hebben, dan is het geen probleem om 5-10 slagen hoger te starten. Andersom geldt ook dat als bij tempo 3 de leerling te zwaar moet inspannen, de hartslag 5-10 slagen/minuut naar beneden bijgesteld kan worden.
- De makkelijkste manier om dit als docent vast te stellen is door te letten op *ademhaling*. Bij tempo 3 hoort een zware maar regelmatige ademhaling, waarbij de leerling nog kan praten. Tijdens tempo 4 hijgt de leerling en is een gesprek voeren niet mogelijk.

UITVOERING

Benodigdheden

- Atletiekbaan (of uitgezette rondes van 200 of 400m)
- Pionnen (om de 25 – 50 meter)
- Hartslagmeters
- Stopwatch
- Fluit
- Registratieformulier Hartslagloop (focus-hartslagen invullen voor de test)
- Pennen/beschermhoesje (bij nat weer)
- Evt. bidon (ook handig om formulier te fixeren)

Protocol

Vorbereiding: Zet het parkoers uit met pionnen. Voorzie iedere leerling van een goed werkende Polar hartslagmeter. Laat iedereen zijn formulier invullen (naam en focushartslagen).

Instructie: Leg de test uit: 4 of 5 x 6 minuten met steeds 2 minuten pauze. Benadruk het belang van de gewenste constante loopsnelheid en dito hartslag. Volg de vooraf bepaalde focushartslagen, dus per tempo (4 à 5) de hartslag 10 slagen hoger.

Warmlopen: Na 5-10 minuten warmlopen volgen enkele versnellingen. Doe eerst een proefronde om de hartslag geleidelijk in tempo 1 te krijgen en te houden. Als de leerling boven zijn tempo 1 hartslag komt dan looptempo verlagen tot de hartslag weer op tempo 1 niveau zit. **Niet wandelen!**

Laatste instructie: Hou je aan de hartslag en onthoud en noteer na het fluitsignaal het aantal gelopen meters.

Start tempo 1 (hf 155 p/m voor jongens en 160 p/m voor meiden): Let bij doorkomsten op of leerlingen zich aan de gewenste hartfrequentie houden, geef evt. door hoeveel tijd er verstreken is.

Einde tempo 1: Fluit na exact 6 minuten. Laat iedereen terug**wandelen** naar de start. Iedereen noteert zijn eigen gelopen afstand in tempo 1.

Pauze: Na exact 2 minuten pauze volgt de gezamenlijke herstart in tempo 2 (dus 10 slagen hoger). Bij herstart is het handig dat de snelle leerling voorop loopt (voorkomt inhalen en je behoudt de ideale looplijn).

Voer dit protocol tot en met tempo 4 of, indien gewenst, tot tempo 5.

VERWERKING

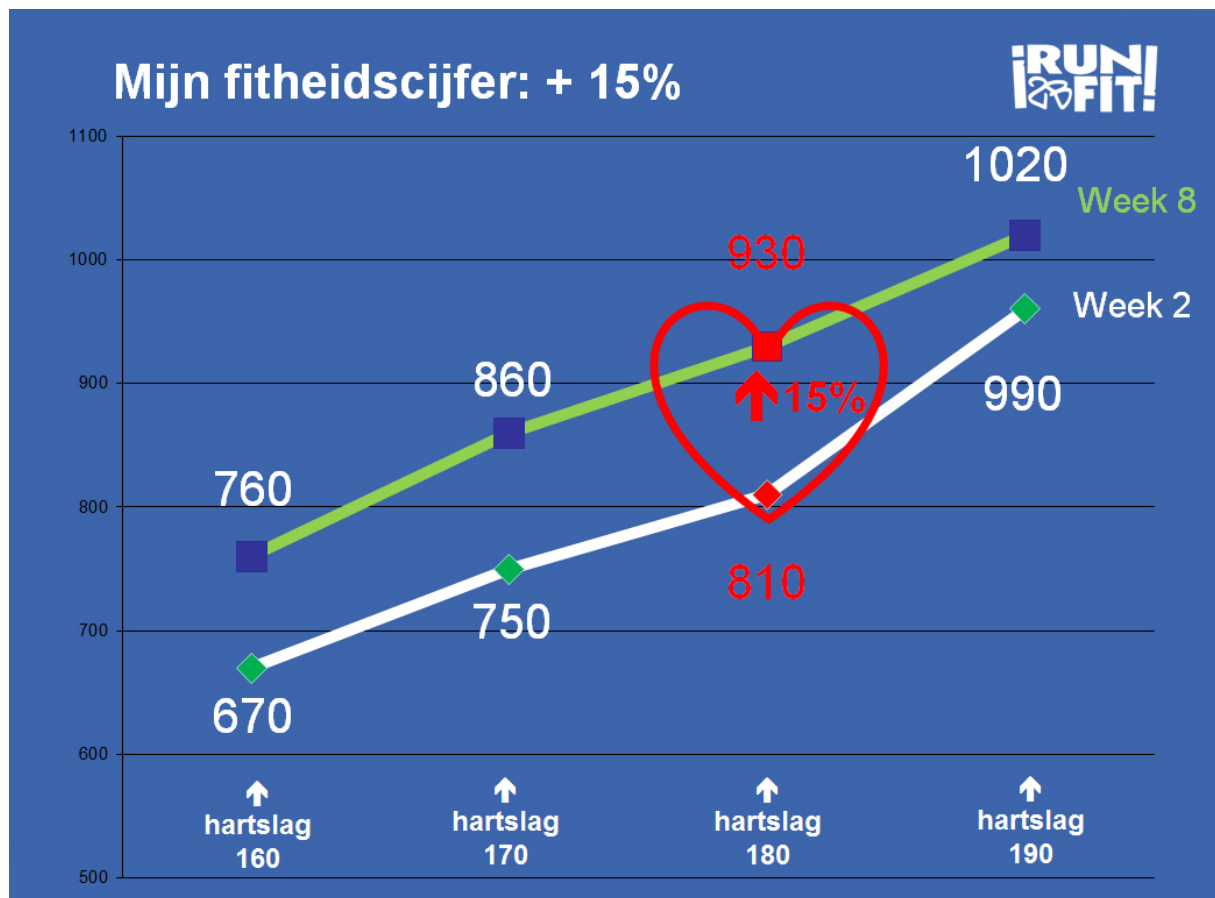
Testresultaten

Verzamel de resultaten en bespreek de consequenties voor de IRun2BFit looptrainingen klassikaal en eventueel persoonlijk. Verbetering in de tempo's 1, 2 en 3 (de gezondheidstempo's) zijn belangrijker dan in de tempo's 4 en 5 (wedstrijdstempo's). De ervaring is dat tempo 3 het gemiddelde tempo is tijdens de 5 km of 4 Mijl. Daaruit volgt de IRun2BFit boodschap: hardere training is niet nodig. Fit worden zonder pijn te lijden.

Herhaling in week 8

Bereken de fitheidswinst na herhaling van de test in week 8. In het werkboek (in blok 1) maken leerlingen op basis van deze gegevens individuele grafieken. Hieruit volgt na twee hartslaglopen het verbeteringspercentage, ofwel fitheidscijfer. De resultaten uit de eerste hartslagloop dienen daarbij als nulmeting.

Voorbeeldgrafiek



Voorbeeld van de resultaten van een leerlinge (15 jaar) tijdens hartsnelheidlopen in week 2 (nulmeting) en week 8. Het iRun2BFit fitheidscijfer wordt vastgesteld op basis van de progressie in tempo 3 (iRun2BFit/energietempo).

TOEVOEGING

Maximale Hartsnelheid Test

N.B. Voor specifiek bepalen van de individuele hartsnelheidtempo's is een maximale hartsnelheidstest uitsluitend verantwoord en mogelijk voor zeer ervaren sporters, die regelmatig hardlopen.

Protocol Maximaaltest

Na 15 minuten inlopen loop je 400m vlot en aansluitend een afstand tussen 300 en 500m maximaal, met als slot een heuvel van ca. 100-150m met een maximale beenfrequentie.

NB. Doe de maximaaltest aan het begin van de training en alleen als je echt gezond/fit bent.