



Mijn lijfstijl,
mijn keuze.

**IRUN2BFIT
WERKBOEK**

**iRUN
2BFIT!**

www.irun2bfit.nl

IRUN2BFIT WERKBOEK

naam:

.....

Colofon

Foto	pagina 9	(Shaolin Monniken)	Kevin Poh
Foto	pagina 13	(Grenzen in voeding)	Jos Dielis
Foto	pagina 16	(Cheetah)	Malene Thyssen
Foto	pagina 19	(Slaap en herstel)	S. Donovan

Inhoudsopgave

INLEIDING	6
Welkom bij IRun2BFit	6
IRun2BFit: een fitte lijfstijl	6
Wanneer doe je IRun2BFit?	6
De vier blokken	7
Website www.irun2bfit.nl	8
Prikkelmomenten	8
Samen sterk	8
Schoenen met korting	8
 AAN DE SLAG!	 9
Blok 1: Training is alles	9
Blok 2: Voeding is energie	13
Blok 3: Dit ben ik	16
Blok 4: Dit kan ik!	19
 TRAININGSSCHEMA VOOR THUIS	 21
 HELP JIJ ONS MEE?	 22

Inleiding: Welkom bij IRun2BFit!

In dit werkboek kun je alles wat je leert tijdens IRun2BFit opschrijven en bewaren. Dan kun je er later nog eens in terug bladeren. Maar voordat we beginnen, vertellen we wat we gaan doen. Zo weet je wat je kunt verwachten.

IRun2BFit: een fitte lijfstijl

IRun2BFit is een idee van Gerard Nijboer. Hij was vroeger Europees kampioen op de marathon en won in 1980 een zilveren medaille op de Olympische Spelen. Nu wil hij mensen helpen hun fitheid te verbeteren door te bewegen.



Fitheid is meer dan gezondheid. Gezondheid betekent dat je niet ziek bent. Fitheid is veel meer: dat je lekker in je vel zit, dat je goed eet en slaapt en dat je lichaam meer aan kan. En er is maar één iemand die daarvoor kan zorgen. Jijzelf!

Met IRun2BFit ga je in 8 weken een programma doen dat jou veel leert over jouw eigen lijfstijl. Elke week is er een speciaal thema dat te maken heeft met lijfstijl en beweging. We doen het hele lichaam: van binnen (lijfstijl, hart, longen, voeding) naar buiten (voeten, huid, zintuigen, omgeving, het loopevenement). Er wordt niet alleen gepraat. Je gaat vooral zelf doen! Je doet opdrachten en je gaat zelf hardlopen. Uiteindelijk ga je straks, samen met je klasgenoten, vijf kilometer uitlopen.

En dat natuurlijk bij een groot loopevenement!

Wanneer doe je IRun2BFit?

Bij mens en natuur/biologie/biozorg/verzorging en lichamelijke opvoeding ga je 8 weken aan het project werken. Tijdens LO krijg je looptrainingen. Elke week ga je 3 keer hardlopen, 2 keer op school en één keer thuis. Bij biologie/biozorg/verzorging /mens en natuur krijg je de theorie. En natuurlijk doe je ook IRun2BFit tijdens je mentorles.

SCHRIJF OP WANNEER JE IRUN2BFIT-LESSEN HEBT:

LO:

Training 1 = les lichamelijke opvoeding op:

.....

Training 2 = les lichamelijke opvoeding op:

.....

Biologie/biozorg/verzorging/mens en natuur:

Les op:

.....

.....

Mentorles:

Les op:

.....



SCHRIJF OP WANNEER IEDEREEN SAMENKOMT:

Ook zijn er drie momenten dat iedereen samenkomt, 2B-momenten. Mis ze niet!

Vul de tabel in:

Wat?	Datum?	Hoe laat?	Waar?
Kick Off			
Testloop			
Loopevenement			



De vier blokken

Dit werkboek bestaat uit vier blokken. In acht weken ga je van blok 1 naar blok 4.

♥ = hartslaglopen

week 1

week 2

week 3

week 4

week 5

week 6

week 7

week 8

Training is alles

Voeding is energie

Dit ben ik

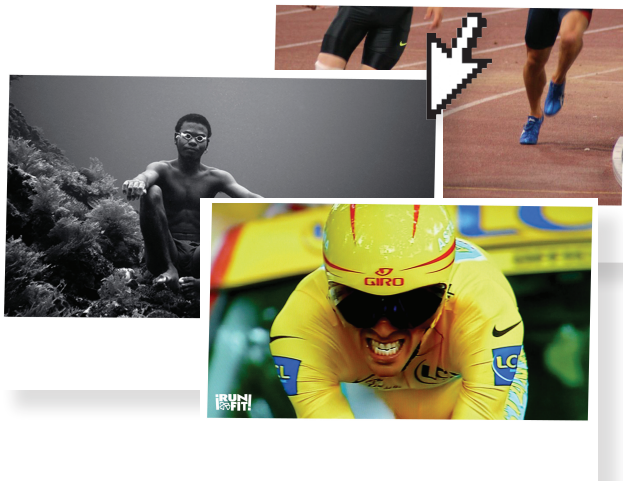
Dit kan ik!

Website www.irun2bfit.nl

Op de IRun2Bfit-website kun je alles vinden over het project op jouw school en op andere scholen in Nederland. Je kunt er voor alles terecht: van algemene info over IRun2Bfit tot prikkelmomenten, filmpjes, lijfijl-weetjes en ervaringen van andere leerlingen.

Prikkelmomenten

Prikkelmomenten zijn presentaties met foto's en filmpjes die prikkelen. Ze gaan dieper in op het lesmateriaal. Je kunt ze bekijken op de website.



Samen sterk

Tijdens IRun2Bfit leer je over jouw lijfijl. Maar dat je hele klas meedoet, maakt het natuurlijk extra leuk! Het gaat om het helpen van elkaar. En iedereen doet waar hij/zij goed in is:

- De rekenaars helpen de anderen bij het maken van hun grafiek
- De snelle lopers supporteren de langzame lopers
- De sportievelingen denken mee over leuke looptrainingen
- De DJ's maken MP3'tjes voor de looptraining
- De filmers maken filmpjes voor YouTube
- De schrijvers maken een stuk voor de krant of de schoolwebsite.

Zo maak je IRun2Bfit voor jezelf én voor je klasgenoten een te gekke ervaring!



Check onze social media

Op zoek naar trainingtips of zin om te delen wat jij doet tijdens IRun2Bfit? Word fan van onze Facebook-pagina en blijf op de hoogte van het laatste nieuws, tips en leuke (win)acties! Check onze YouTube-pagina, of deel met #irun2bfit op Twitter, Instagram en Pinterest!



Schoenen met korting

Met goede hardloepschoenen is hardlopen leuker! Goede schoenen verkleinen de kans op blessures. Tijdens IRun2Bfit kun je vette korting krijgen op hardloepschoenen van Asics. Je leraar of lerares weet hoe je aan een kortingsbon moet komen en welke winkel bij jou in de buurt meedoet.



1 Training is alles

In dit blok ga je je eigen fitheidscijfer berekenen. Door de hartslaglopen kun je precies bijhouden hoe jouw fitheid door de trainingen verandert.

Prikkelmomenten voor dit blok



* Training is alles! (Shaolin Monniken)



* Training is alles! (Freedivers)



* Hart in Actie



Message from Gerard:

Hardlopen vond ik vroeger helemaal niet leuk. Ik was 14 jaar en speelde voetbal. Ook daar vond ik eigenlijk niks aan. We stonden onderaan en ik zat meer op de bank dan in het team.

Maar toen kregen we een nieuwe trainer. Alles veranderde. We gingen twee keer per week trainen in plaats van 1 keer. Elke training begonnen we met 10-15 minuten warmlopen en aan het einde liepen we 10 minuten uit. Dat seizoen heeft ons team geen wedstrijd meer verloren! Alle jongens waren superfit en speelden vol zelfvertrouwen.

Toen merkte ik pas dat ik hardlopen leuk vond en er goed in was. Tijdens de schoolcross liep ik opeens vooraan mee, terwijl ik altijd de langzaamste van de klas was. Iedereen was verbaasd, ikzelf ook. Maar het was geweldig! Door die trainingen werd ik niet meer moe. En ik kon toch knallen! Ik had nooit gedacht dat ik dat kon.

Gerard Nijboer

Hartslag meten bij de looptraining

Je hartslag is bij IRun2BFit de meter van je fitheid. Daarom lopen we bij de looptrainingen met hartslagmeters. Je docent(e) LO vertelt hoe dit moet. Door je hartslag te meten, kun je kijken of je op de goede manier traint. Tijdens IRun2BFit leer je fit worden zonder pijn te lijden! Om vol te houden moet je rustig leren lopen. En dat is niet makkelijk! De meeste mensen willen te snel trainen. Hierdoor kun je geblesseerd raken. Voor IRun2BFit is snelheid niet belangrijk. Belangrijker is het uitlopen van de 5 kilometer/4mijl op je eigen snelheid. Om rustig lopen te oefenen, trainen we tijdens de oefeningen in vijf verschillende looptempo's. Ze staan in de tabel hieronder:



Fit worden zonder pijn lijden. De 5 looptempo's van IRun2BFit:

Tempo	Hartslag (slagen/minuut)	Volhoud tempo	Pauze tempo
1. Relaxtempo	145 - 165	Speedwandelen of dribbelpas	Ontspannen wandelen
2. Gezondheidstempo	155 - 175	Dribbelpas	Stevig wandelen
3. IRun2BFit-tempo	165 - 185	Hardlopen, matig	Dribbelpas
4. Wedstrijdtempo	175 - 195	Hardlopen, matig-snel	Dribbelpas
5. Sprinttempo	185 - 205	Hardlopen, snel	Dribbelpas

♥ Hartslaglopen

Tijdens twee hartslaglopen ga je kijken of je fitter bent geworden door de trainingen. Dit doe je door steeds 6 minuten een afstand met dezelfde hartslag te lopen. Je LO-leraar of lerares gaat er je meer over vertellen. In de tabel hieronder kun je bijhouden welke afstanden je tijdens de hartslaglopen loopt.

OPDRACHT 1: MAAK JE EIGEN TABEL

- Geef de tabel een titel.
- Op je hartloopformulier heb je bijgehouden hoeveel meter je gelopen hebt. Schrijf na elke hartslagloop op hoeveel meter je hebt gelopen in elk tempo.

Titel tabel:.....



Tempo	hartslag/minuut (meisjes)	hartslag /minuut (jongens)	Hartslagloop 1	Hartslagloop 2
1	160	155	 m	 m
2	170	165	 m	 m
3	180	175	 m	 m
4	190	185	 m	 m

OPDRACHT 2: MAAK JE EIGEN GRAFIEK

Op het ruitjespapier hieronder kun je snel zien of je fitheid vooruit gaat.

- Geef de grafiek een titel
- Zet de hartslag per minuut bij de vier tempo's (horizontaal) in een grafiek uit tegen jouw gelopen afstand (verticaal). Verbind de punten. Geef de X-as en de Y-as een naam.
- Doe dit voor hartslagloop 1 en 2 en gebruik een andere kleur.



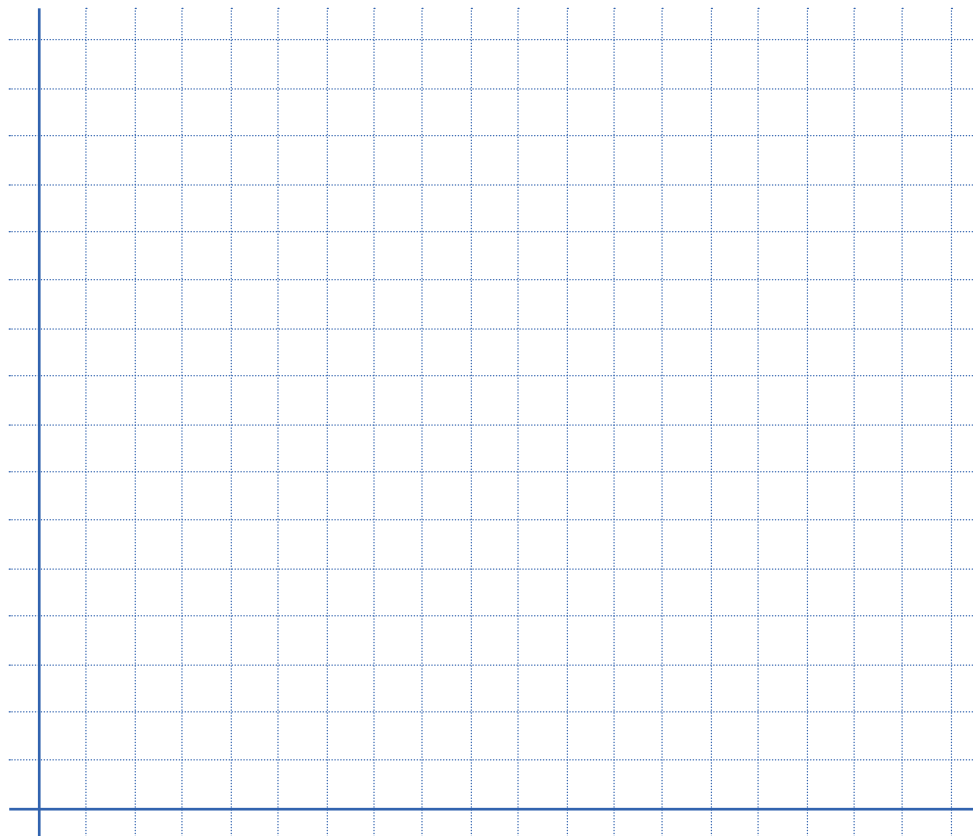
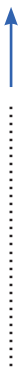
Kijk op de IRun2BFit-website (Jongeren→Training is Alles) voor een voorbeeld van de grafiek

Titel Grafiek:

Kleur: =

Kleur: =

y-as



x-as

OPDRACHT 3: CONCLUSIES

Beantwoord nu de volgende vragen met behulp van je grafiek:

Ben je in elk tempo vooruit gegaan, gelijk gebleven of juist achteruit gegaan?

.....

.....

In welk tempo ben je het meest vooruit gegaan (en hoeveel meter?)

.....

Welk tempo kan nog beter?

.....



OPDRACHT 4: BEREKEN JOUW VERBETERING

Je gaat nu jouw eigen verbetering berekenen in het IRun2BFit tempo (tempo 3). Door het extra aantal meters dat je aan het einde van IRun2BFit (bij hartslagloop 2) hebt gelopen te delen door het aantal meters aan het begin (bij hartslagloop 1), kun je zien hoeveel je vooruit bent gegaan.

Vul maar in:

aantal gelopen meters in tempo 3 bij hartslagloop 2: meter

aantal gelopen meters in tempo 3 bij hartslagloop 1: meter -

extra aantal meters in tempo 3: meter

verbetering in fitheid = % (...../..... x 100 %)

En... ben je tevreden? Ja/Nee, want.....

.....



Kijk op de IRun2BFit-website op (Jongeren→Training is alles) voor een voorbeeld van de berekening

2 Voeding is energie

In dit blok krijg je 3 voedingstips voor een fitte lijfstijl. Je gaat twee DO's en DON'Ts maken voor jezelf, en eentje voor iemand uit je gezin. Wie ga jij kiezen: je moeder, je vader, broer of zus?

Prikkelmoment voor dit blok:



* Grenzen aan voeding



Message from Gerard:

Heb jij wel eens flinke dorst gehad?

Ik wel! Tijdens het EK Marathon in Athene in 1982 was het overdag 35 °C. Belangrijk om goed te drinken dus. Normaal kun je dat langs de weg van een tafel pakken, maar dat was slecht geregeld. Ik miste de drinkposten.

Van alles ging door mijn hoofd. Ik wist dat zonder drinken de kans op succes bijna nul was. Ik werd ontzettend boos op mezelf en de organisatie. Alle trainingen voor niets! Zonder dat ik het merkte, ging ik steeds harder lopen. Zo liep ik bij iedereen weg en werd ik Europees Kampioen!

Mijn sportarts zei later dat ik door mijn goede eetgewoonte vóór de marathon de wedstrijd kon volhouden. Ik at altijd heel veel koolhydraten en daardoor houd je vocht vast in je lichaam. De boosheid zorgde voor adrenaline in mijn bloed. Daardoor ging ik net wat harder lopen. Mooi toch?

De voedingstips van IRun2BFit

1 Eet drie maaltijden per dag op vaste tijdstippen (ontbijt, lunch, diner).

Ontbijt voordat je op school komt en gooi je lunch niet weg.

2 Eet niet vaker dan 4 x per dag een (gezond) tussendoortje.

Kies voor fruit in plaats van een worstenbroodje.

3 Neem een flesje water mee naar school.

Kies voor water in plaats van frisdrank.

OPDRACHT 5: MAAK JE DO'S EN DON'TS

Vergelijk de voedingstips en jouw eigen eetgewoonte. Bedenk nu eens welke dingen jij zelf kunt veranderen om gezonder te eten en drinken. Er zijn vast dingen die jij wél (DO's) of beter niet kunt doen (DON'Ts). Schrijf ze op:



DO's

Goed ontbijten.

.....

.....

.....

.....

DON'Ts

Zonder ontbijt naar school.

.....

.....

.....

.....

Kies twee DO's en DON'Ts waar jij je aan wilt gaan houden:

DO's

1.
2.

DON'Ts

1.
2.

Waarom kies je juist deze?

.....

.....

Aan welke DO's of DON'Ts kun jij je makkelijk houden? Waarom?

.....

.....

Aan welke DO's of DON'Ts kun jij je moeilijk houden? Waarom?

.....

.....

OPDRACHT 6: MAAK EEN DO'S EN DON'TS VOOR IEMAND UIT JE GEZIN

Wie kies je en waarom?

.....

.....

.....

.....

.....



Schrijf zijn/haar DO's en DON'Ts hier op:

DO's

.....

.....

.....

.....

DON'Ts

.....

.....

.....

.....

Gaat hij/zij zich ook aan zijn DO's en DON'Ts houden?

Ja/Nee, want

.....

.....

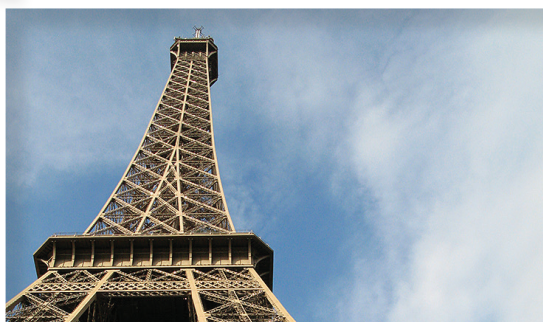
.....



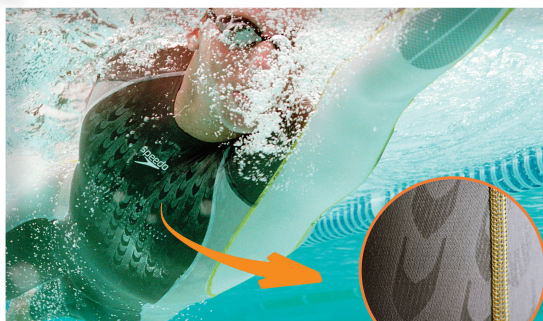
3 Dit ben ik

In dit blok ga je je eigen visual maken. Je verzamelt leuke foto's en woorden die iets zeggen over jou. Je kunt zo laten zien wat jouw lijfstijl is!

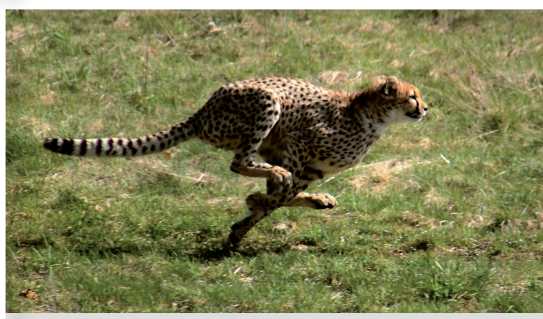
Prikkelmomenten voor dit blok:



* Leren van de natuur (Biomimetica)



* Leren van de natuur (Sportkleding)



* Leren van de natuur (Dierenrecords)



Message from Gerard:

*Elke week loop ik nog een lange, rustige duurloop.
Dat is altijd een uitje voor mij.*

Vooral als ik in de natuur loop. Het is dan helemaal stil. Ik hoor alleen de wind en zingende vogels om me heen. Ik voel me zo vrij!

Als ik me goed voel, kan ik zo uren rondlopen door bos en hei. Ik vergeet vaak de tijd en voel me helemaal niet moe. Mijn benen dragen me door het landschap. Mijn hoofd raakt leeg van stress. Ik voel me super, alles lijkt vanzelf te gaan..... runnershigh!

Gerard Nijboer

Jouw IRun2BFit visual

Tijdens IRun2BFit leer je over gezond leven met energie. En door de looptrainingen ontdek je veel over jouw lijfstijl. Daar mag je trots op zijn! En die trots kun je met de men-

sen om je heen delen. Daarom ga je bij IRun2BFit je eigen lijfstijlvisual maken. Jij gaat laten zien wat jouw lijfstijl is en wat die voor jou betekent. Een mooie beloning voor nu, en een leuke herinnering voor later.

OPDRACHT 7: VERZAMEL FOTO'S

Maak en verzamel tijdens het IRun2BFit programma zoveel mogelijk leuke foto's van jezelf. Bijvoorbeeld:

- als hardloper
- met je familie samen
- dat jij je favoriete drankje drinkt
- tijdens het loopevenement
- met je vrienden samen
- dat jij jouw favoriete gerecht aan het eten bent
- op een plek waar je graag bent
- tijdens jouw favoriete sport

Of iets anders natuurlijk, want het gaat om jouw keuze.

Kies nu de beste foto's uit. Gebruik ze bij het maken van je visual.

OPDRACHT 8: BEDENK TEKSTEN

Je hebt ook tekst nodig voor je visual:

- je naam
- je fitheidscijfer (bijvoorbeeld + 10%, kijk in blok 1 hoe je dat berekent)
- je DO's en DON'Ts (uit blok 2)
- wat je leuk vindt (bv leuke sport, lekkerste eten, lekker drinken...)
- waar je een hekel aan hebt
- je doel (uit blok 4)

Kies nu uit welke tekst je gaat gebruiken voor je visual.



Kijk op de IRun2BFit website (Jongeren→Dit ben ik) hoe je de visual maakt.

Tevreden met het resultaat? Deel je visual via Facebook, Twitter en Instagram met #IRun2BFit



- ✓ DJ Tiësto, voetbal
- ✗ koken, afwassen
- ⬆ 12% Bram's fitheid

Bram, 14



Sanne, 13

- ✓ spijkerbroeken
- ✓ voetbal
- ✗ platte band
- ✗ spuitjes
- ⬆ 9% Sanne's fitheid



4 Dit kan ik!

In dit blok ga je een eigen doel stellen voor het afsluitende loopevenement. Lukt het jou je doel te halen?

Prikkelmoment voor dit blok:



* Slaap en Herstel

OPDRACHT 9: STEL JE DOEL

Wat is de naam van het evenement dat jij gaat lopen?

.....

Wat is de afstand die je gaat lopen?

.....

Wat wordt jouw doel voor het loopevenement? Kies een doel dat bij jou past. Dat kan bijvoorbeeld zijn: een snelle tijd lopen, een tempo volhouden of proberen niet te wandelen. Mijn doel is.....

.....

.....omdat

.....



Message from Gerard:

In de laatste uren voor een wedstrijd doe ik altijd hetzelfde. Ik neem 3 uur van te voren een lichte maaltijd (een paar broodjes, vruchtensap en een beetje koffie), doe mijn startnummer op mijn shirt, controleer mijn wedstrijdkleren voor 't laatst (de avond ervoor al klaargelegd), doe vaseline op schuurplekken in de lies en oksel en drink regelmatig.

Drie kwartier voor de start ga ik licht dribbelen en doe ik een paar versnellinkjes. Een kwartier voor de start doe ik mijn wedstrijdshirt en schoenen aan (dubbele knoop in de veters!). Nog snel even naar de wc en dan...Klaar voor de start!

Gerard Nijboer

OPDRACHT 10: VOORSPEL JE TIJD

Kun jij voor elk tempo uitrekenen hoeveel kilometer je per uur loopt? (Kijk in de tabel in blok 1 en neem de cijfers van je laatste hartslagloop)

.....

.....

.....

.....

.....

Tijdens een wedstrijd loop je in tempo 3.
Kun jij nu voorspellen welke tijd je gaat lopen tijdens het evenement?

.....

.....

.....



OPDRACHT 11: HET EVENEMENT!

Hoe ging het loopevenement? Heb je je doel gehaald?

.....

.....

.....

.....



Heb jij je doel behaald? Laat het ons weten! Deel een selfie van jou (of met zoveel mogelijk klasgenoten) nadat je het evenement hebt volbracht. Gebruik de #irun2bfit of #proud2bfit!



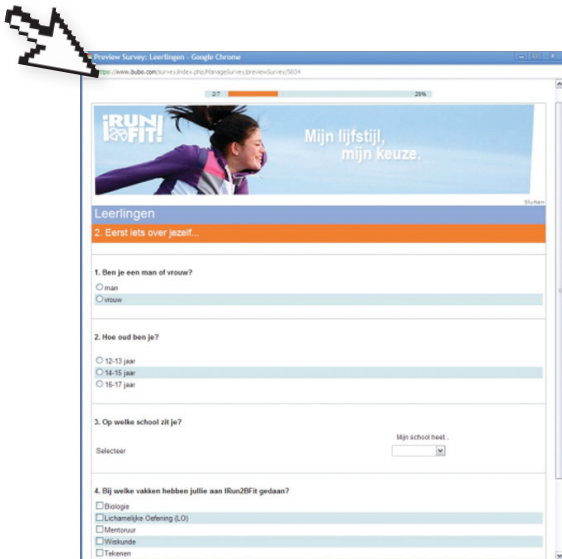
Trainingsschema voor thuis

Week 1	Starters / joggers	6 x 2 min. tempo 1, 5 x 2 min. wandelpas
	Hard- en wedstrijdloper	6 x 2 min. tempo 1, 5 x 2 min. wandelpas
Week 2	Starters / joggers	3 x 4 min. tempo 1, 2 x 2 min. wandelpas
	Hard- en wedstrijdloper	3 x 4 min. tempo 1, 2 x 2 min. wandelpas
Week 3	Starters / joggers	2-3-4-3-2 min. tempo 1-2, 4 x 2 min. wandelpas
	Hard- en wedstrijdloper	3-4-5-4-3 min. tempo 2, 4 x 2 min. wandel of dribbel
Week 4	Starters / joggers	12 – 15 min. duurloop tempo 1
	Hard- en wedstrijdloper	20 min. duurloop tempo 1
Week 5	Starters / joggers	10 x 1 min. tempo 1, 9 x 2 min. wandelpas
	Hard- en wedstrijdloper	10 x 2 min. tempo 2, 9 x 2 min. dribbelen
Week 6	Starters / joggers	2 x 2 km (1 x tempo 2 + 1 x tempo 3), 3 min. wandelen
	Hard- en wedstrijdloper	2 x 3 km (1 x tempo 2 + 1 x tempo 3), 3 min. dribbelen
Week 7	Starters / joggers	3 x 8 min. tempo 1, 2 x 2 min. wandelpas
	Hard- en wedstrijdloper	3 x 10 min. tempo 2, 2 x 2 min. dribbelen
Week 8	Starters / joggers	Vorbereiding loopevenement
	Hard- en wedstrijdloper	Vorbereiding loopevenement

Help jij ons mee?

IRun2BFit zit er al weer op. Maar wij zijn erg benieuwd wat jij ervan vindt! Je helpt ons heel erg door mee te doen aan de beoordeling van IRun2BFit. Door eerlijk te zeggen wat je

leuk vindt én wat beter kan, zorg je ervoor dat het project steeds leuker wordt. Je kunt de beoordeling gewoon op de computer doen. Je leraar of lerares weet hoe.



The screenshot shows a web browser window with the title "Online Survey: Leerlingen - Google Chrome". The address bar shows a URL from "www.bulle.com". The survey page has a header with the "IRUN2BFIT!" logo and the text "Mijn lijfstijl, mijn keuze." Below this is a section titled "Leerlingen" with a sub-header "2. Eerst iets over jezelf...". The survey contains four questions:

1. Ben je een man of vrouw?
☐ man
☒ vrouw
2. Hoe oud ben je?
☐ 12-13 jaar
☒ 14-15 jaar
☐ 16-17 jaar
3. Op welke school zit je?
Selecteer: Mijn school heet...
4. Bij welke vakken hebben jullie aan IRun2BFit gedaan?
☐ Biologie
☐ Lichamelijke Opvoeding (L.O.)
☐ Techniek
☐ Wetunde
☐ Talen

Mijn lijfstijl,
mijn keuze.

**iRUN
& FIT!**

www.irun2bfit.nl

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY



ZilverenKruis