

Info Nr. 2, Start 2 run 2017, voor conditie en plezier !

		Schema week 3 en 4.																
3	vr	6/10/2017	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2						
	ma	9/10/2017	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	wo	11/10/2017	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2						
4	vr	13/10/2017	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2						
	ma	16/10/2017	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	wo	18/10/2017	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2						

Waarom joggen ? Om hart, bloedvaten, longen, eigenlijk om heel het lichaam in een optimale conditie te brengen. Ook omdat joggen overal kan, op gelijk welk moment en goedkoop (omdat je naast een paar loopschoenen niet veel nodig hebt).

Hoe wij joggen ? We beginnen stipt om 19 u (persoonlijke spullen blijven veilig in de kantine). Een jogbegeleider loopt voorop, geeft het tempo aan en wijzigt, indien nodig, de looprichting. We steken hem nooit voorbij en volgen strikt het met fluitsignalen aangegeven schema. Om ons lichaam te laten wennen bouwen we het joggen stelselmatig op, vandaar dat na elke training minstens één rustdag is voorzien. Wij lopen op een zachte ondergrond: de tartanpiste van “De Wallen”, een verende kunststof, om blessures te vermijden. Snelheid speelt geen enkele rol, een “trage loper” is ook een loper. Zwat-joggers zijn altijd positief, tactvol en aanmoedigend, ook tegenover anderen.

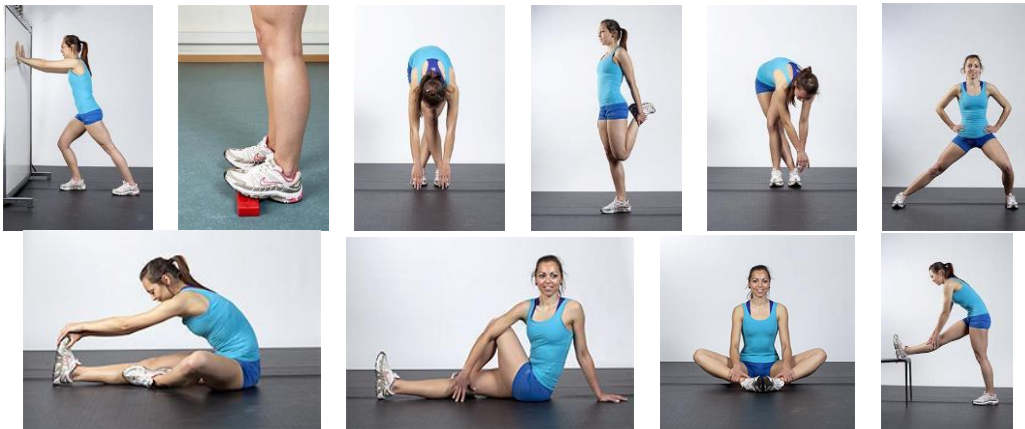
Hoe lopen ? Elke loper heeft natuurlijk zijn eigen loopstijl maar bekijk toch maar eens volgende tips:

- De voeten: raak eerst met de hiel de grond, om zo af te rollen tot op de tenen (wie op de tenen landt riskeert krampen in de kuit en letsels aan de achillespees)
- De armen: loop met licht gebogen ellenbogen, met losse handen zonder vuisten te maken. Hou de armen niet onbeweeglijk maar zwaai er ook niet overdreven mee
- Loop naar eigen vermogen, de “praattest” kan hier helpen: je loopt goed als je een normaal (serieus) gesprek kan voeren zonder naar lucht te moeten happen (loop je alleen dan moet je zonder moeite een (mooi) liedje kunnen zingen). Snelheid telt niet mee !

Waarom stretchen (Engels woord, betekent rekken of strekken) ? Stretchen maakt leniger, vergroot de elasticiteit van de spieren en maakt ze langer. Stretchen komt iedereen ten goede maar is voor sporters een absolute must, zowel voor als na de training om de kans op kwetsuren te verkleinen, om spierpijn te voorkomen en om doelmatiger te recupereren na een stevige inspanning. Wij proberen elke spiergroep 10 à 30 seconden te stretchen (nooit verend). (Cfr. de afbeelding: het natuurlijk stretchen van de tijger). Een begeleider zal de stretchoefeningen opleggen en voordoen. Deze of andere oefeningen worden best zowel voor als na de training uitgevoerd. Let wel: stretch nooit met te koude spieren, warm ze eerst een beetje op. Indien nodig, pas je na het stretchen of na de opwarming de kledij aan. Doorgaans zullen wij ons beperken tot het statisch stretchen, het rekken van de ledematen (en even in positie houden) om de gewrichten en de spieren flexibeler te maken, wel steeds ontspannend en rustig.



Enkele voorbeeldjes van veel toegepaste stretchoefeningen:



Een begeleider zal voor en na elke training een aantal stretchoefeningen laten uitvoeren.

Voeding: neem twee uur voor de training geen zware maaltijd en eet niet te veel. Drink voldoende, anderhalve liter water gespreid over de ganse dag, zo worden afvalstoffen uit het lichaam (en dus ook uit de spieren) afgevoerd. Vocht afvoerende dranken als koffie en alcohol hebben een tegenovergestelde werking. Koolzuurhoudende dranken (bronwater, limonade) kunnen maagklachten veroorzaken tijdens het lopen.

Begeleidingsteam, contactpersonen: In onvoorziene omstandigheden of voor dringende afspraken kan contact opgenomen worden met iemand van onderstaand begeleidingsteam.

Begeleiding Start 2 Run 2017			
Naam	GSM	Telefoon	Mailadres
Achtergael Flor	0496/291368		ingrid.aubry-achtergael@orange.fr
Cappaert André	0468/288165		andre.cappaert@gmail.com
De Meulenaere Karel	0472/519639	03/775.39.74	de.meulenaere@skynet.be
De Wulf Rosette	0478/583678		rosette.dewulf@telenet.be
Schoeters Marc	0477/328725	03/252.40.39	schoetersmc@gmail.com
Suy Ronny	0473/621710	03/252.49.09	suy.ronny@outlook.com
Van de Merlen Annie	0473/419359	03/252.49.09	annie.vdm@outlook.com
Van de Vyver Theo	0497/556382	03/252.89.21	theo_vandevyver@skynet.be

Enkele verantwoordelijken van de ZWAT start 2 run:



André



Ronny



fluitist Theo