

HARDLOPEN MET IBD

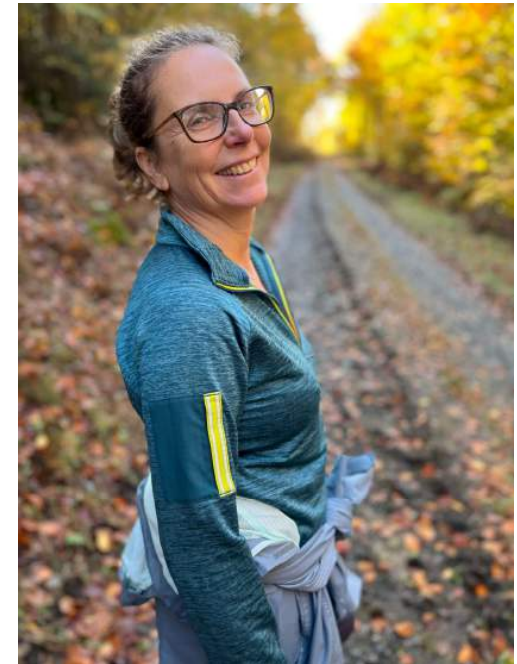
DOEL: LENTHEMARATHON
AMSTELVEEN &
ALFA LAVAL STEVENSLOOP
NIJMEGEN

Coaches: Kirsten Cup
Louis Kok

Organisatie: Cindy de Rouw

Voorjaar 2023

Start bijeenkomst: 19.30 uur



**CROHN &
COLITIS NL**
Met elkaar sterker

Welkom en kennismaken

Kirsten Cup

Louis Kok

Cindy de Rouw



Opdracht voorafgaand aan de training

3 x een dag uitkiezen waarop je:

1 x 30 min wandelt

1x 40 min wandel

1x 45 min wandelt

Je wandelt in een stevig tempo door.

Met deze opdracht oefen je hoe het is om 3x in de week een sportieve activiteit te doen.

Hoe verdeel je dit over de week?

Hoe bevalt het?

Lukt het ook om er uit te gaan als het weer wat slechter is?

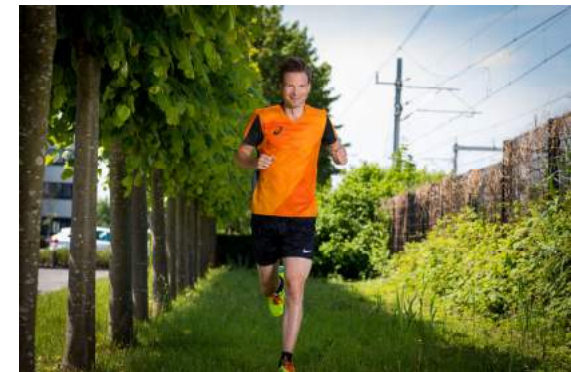


Trainen

Start trainingen:

- Zaterdag 7 januari:
 - Amsterdam groep - 09.30u - Amsterdamse bos.
 - Vught groep: - 9.30 uur - Vughtse Heide

Met de gezamenlijke groep is er wekelijks een training op zaterdag.



Trainen (2)

Verdeel je **twee eigen trainingen** zodat je de dag voor,- en de dag na de groepstraining rust hebt.

Dat kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

- maandag - woensdag - zaterdag/groepstraining
- dinsdag - donderdag - zondag/groepstraining

Na elke groepstraining krijg je het schema voor de 2 zelfstandige trainingen toegestuurd door Kirsten of Louis



Commitment

- Als je een keer een groepstraining overslaat krijg je van Kirsten of Louis de gezamenlijke training toegestuurd. Zodat je deze zelf kan inhalen. **Laat vooral even weten hoe dat gegaan is.**
- Omdat we met zijn allen als groep ergens naar toe trainen mag je maximaal 2 groepstrainingen missen, die je zelf dan in de betreffende week inhaalt! Dit omdat bij het missen van meer trainingen de voorbereiding minder goed is en de kans op blessures groter.
- Je loopt nooit meer dan 3x in de week. En er zit altijd minimaal 1 dag tussen de trainingen.

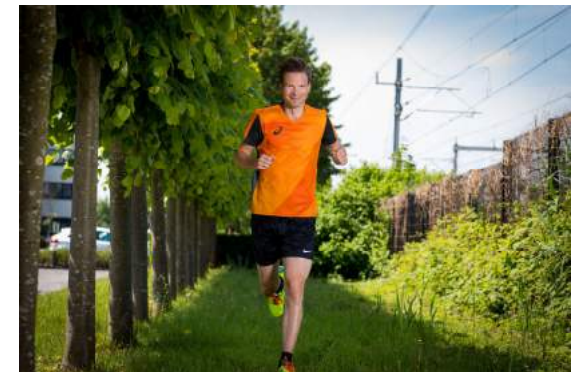


Motiveren

Het is leuk om voor jezelf bij te houden hoe het gegaan is.

Had je zin om te beginnen, hoe voelde je die dag, hoe ging het hardlopen, hoe voelde je je na het hardlopen?

Whatsapp groep: voor wie wil



Doel 1

De lentemarathon van Amstelveen
zondag 19 maart 2023.

Je loopt dan de door jou gekozen afstand: 5 km, 10 km, of 21 km
(halve marathon).

Je betaalt zelf de inschrijfkosten aan de lente-marathon. De
onderstaande prijzen zijn geldig tot 19 december 2022. Daarna
wordt de prijs verhoogd, naar de prijs tussen haakjes.

5 km: € 12,50 (€ 15,-)

10 km: € 15,- (€ 17,50)

21 km /halve marathon: € 21,- (€ 31,50)



Doel 2

De Alfa Lavel Stevensloop Nijmegen
zondag 19 maart 2023.

Je loopt de 5 km.

De inschrijfkosten zijn € 10,95



De collectebus



Er wordt een gezamenlijke collectebus aangemaakt die te delen is via social media en whatsapp. Met de opbrengst worden er meer lifestyle bijeenkomsten georganiseerd. Het motiveert jezelf ook wanneer je gesponsord wordt door je familie en vrienden.



Praktisch

- Shirt van Crohn & Colitis NL wordt geregeld door Cindy (kosten € 25,-)
- Gebruik van e-mailadressen en mobiele nummers voor een Whatsapp groep
- Gebruik van foto's en filmmateriaal

