

START TO WALK



Kennismakingslessen wandelconditietraining Voorjaar 2010

Wandelconditietraining

Atletiek Maastricht biedt twee soorten wandeltraining: Nordic walking en Sportief wandelen (zonder stokken). Het zijn echte trainingen en dus intensiever dan gewoon een blokje om. Het doel is conditieverbetering. De intensiteit ligt tussen de 60-80% van de maximale hartslag, dus matig intensief.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit mensen die sportief bezig willen zijn, maar het hardlopen niet aantrekkelijk vinden of (nog) te zwaar. Sportief wandelen en Nordic walking zijn zeer geschikt als je (weer) gaat sporten, omdat het niet zo belastend is voor pezen en gewrichten. Hardlopers met blessures kunnen de trainingen ook volgen om hun conditie te onderhouden. De wandeltrainingen kunnen tot op hogere leeftijd gevolgd worden.

Samen trainen

De trainingen bieden regelmaat en deskundige begeleiding door gediplomeerde wandeltrainers. Plezier en gezelligheid zijn verder belangrijke aspecten evenals als het lekker buiten zijn.

Nordic walking (NW)

De stokken ('poles') zorgen er bij Nordic Walking voor dat het bovenlichaam intensief gebruikt wordt. Hoe actiever de afzet met de stokken, des te hogere snelheden men kan bereiken. Veel mensen waarderen de stokken ook om de steun die ze bieden op oneffen ondergrond. De trainingen zijn gevarieerd en besteden de nodige aandacht aan de techniek.

Sportief wandelen (SW)

Sportief wandelen is de Nederlandse verzamelnaam voor *Health walking*, *Brisk walking*, *Fitness walking* en *Power walking*. De intensiteit van de trainingen loopt uiteen van extensief (circa 60-70% van maximale hartslag), matig intensief (circa 70-

80% van maximale hartslag) tot intensief (>80% van maximale hartslag). De minder intensieve trainingen bestaan uit langere wandelingen (duurtraining). De trainingvormen van de intensievere trainingen zijn gevarieerd met steeds wisselende opdrachten (intervaltraining).

Verschillende (start)niveaus

De trainingen zijn zo opgezet dat mensen met verschillende conditieniveaus samen kunnen trainen. Iedereen kan op zijn eigen tempo lopen en wordt op zijn eigen niveau uitgedaagd.

Programma Start to Walk

Je kunt kiezen uit Nordic walking of Sportief wandelen. De zes Nordic walking-trainingen behandelen stap voor stap de techniek. Aan het eind ben je in staat een langere wandeling met *poles* te maken. De zes Sportief wandelen-trainingen laten voorbeelden zien van de verschillende trainingvormen. We oefenen met trainen in verschillende hartslagzones. Met speciale wandeltesten krijg je een idee van je conditieniveau.

Dag: zes opeenvolgende dinsdagen

Data: 16, 23, 30 maart, 6, 13, 20 april

Tijd: 18.30-19.00 uur introductie

19.00-20.30 uur training

Plaats: Sportpark Jekerdal, Mergelweg 120, Maastricht

Thema's introducties:

1. Wat is wandelconditietraining?
2. Wandeltraining en gezondheid
3. Voeding en bewegen
4. Trainen met hartslagmeter
5. Kleding en schoeisel
6. Trainingsopbouw

Wandeltrainers zijn Ruben Esajas, Marc Onnen, Rineke Vasse, Christl van Veen en Ben Weijenberg. Makkelijk zittende (wandel)kleding en (wandel)schoenen met goed profiel volstaan.

Aanmelden

Aanmelden kan door onderstaande gegevens te mailen naar:

rvasse@atletiekmaastricht.nl of per gewone post op te sturen naar Atletiek Maastricht, R. Vasse, Jekerweg 59, 6212GA Maastricht.

Naam:.....
Straat en huisnummer:.....
Postcode en plaats:.....
Emailadres:.....
Telefoonnummer:.....
Man / vrouw
Leeftijd:.....
Ik geef me op voor:
<input type="radio"/> Sportief Wandelen
<input type="radio"/> Nordic Walking

