

## Prognose loop (hardlopen)

### Wat heb je nodig?

Pen, papier, stopwatch, 6 schoenen, 2 personen.

Zet de 6 schoenen in een grote cirkel in de tuin/speelveld. Spreek af wie welk nummer is. De ene keer ben je coach, de andere keer de loper.

Maak het rondje groter of kleiner. Verzin zelf rondes en tijden.

### Opdrachten:

#### 1. Tijd schatten:

- Start bij een schoen.
- Hardloop 2 minuten in eigen tempo, stop als je denkt dat de tijd voorbij is. Ben je moe kun je doorgaan met wandelen.
- Als je denkt dat de tijd voorbij is stop je. Doe je handen in de lucht.
- De coach kijkt op de stopwatch. Schrijf deze tijd op het blaadje.

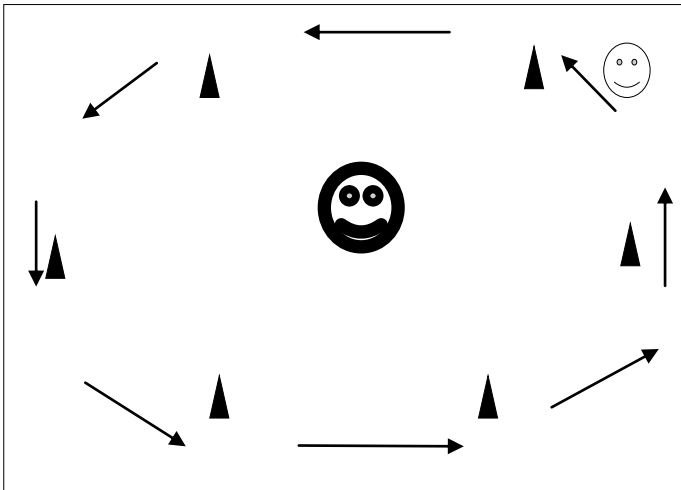
Opdracht:	Naam:	Geplande tijd/ronden:	Gelopen tijd:
1	Nr 1: Joep	2 minuten	2.10
1	Nr 2: Jaap	2 minuten	1.53

#### 2. Tempo schatten:

- Hardloop 20 rondes in 3 minuten tijd, doe dit in een gelijk matig tempo. Wie voelt het beste aan op welke snelheid je moet lopen.
- Ben je na 20 rondes klaar dan stop je. Doe je handen in de lucht.
- De coach kijkt op de stopwatch. Schrijf deze tijd op het blaadje.

#### 3. Tempo en tijd schatten:

- Hardloop 16 rondes. De tijd die je hiervoor denkt nodig te hebben moet je nu zelf voorspellen. Wie kan de eigen looptijd het beste inschatten over de vastgestelde afstand?
- Ben je na 16 rondes klaar dan stop je. Doe je handen in de lucht.
- De coach kijkt op de stopwatch. Schrijf deze tijd op het blaadje.



Coach



Loper

Opdracht:	Naam:	Geplande tijd/rondes:	Gelopen tijd:
1	Nr 1:	2 minuten	
1	Nr 2:	2 minuten	
2	Nr 1:	20 rondes in 3 minuten	
2	Nr 2:	20 rondes in 3 minuten	
3	Nr 1:	16 rondes	
3	Nr 2:	16 rondes	

Opdracht:	Naam:	Geplande tijd/rondes:	Gelopen tijd:
1	Nr 1:	... minuten	
1	Nr 2:	... minuten	
2	Nr 1:	... rondes in ... minuten	
2	Nr 2:	... rondes in ... minuten	
3	Nr 1:	... rondes	
3	Nr 2:	... rondes	