

## MODEL OPWARMING INDIVIDUELE WEDSTRIJDEN

De opwarming start ongeveer één uur voor aanvang van de wedstrijd. Hieronder vindt u het tijdsschema vanaf dan tot aan de start. Laat wel duidelijk zijn dat dit slechts een richtlijn is. Het kan zijn dat u enkele zaken moet (durven bijsturen) naargelang de omstandigheden en de persoonlijke voorkeur.

Wat?	Hoelang voor de wedstrijd begint dit?
Parcoursverkenning	60'
Loslopen	50'
stretching	35'
10-tal looptechnische oefeningetjes (skippings, hakbil, kapstokvoetjes,...)	25'
2 versnellingen zonder spikes, 2 met spikes	15'
richting start	Tussen 10'-3'

Oudere atleten hebben een langere opwarming nodig dan jongere atleten. Ook hier kan je best rekening mee houden. Wij raden hen aan iets vroeger te beginnen en langer los te lopen. Kadetten lopen bijvoorbeeld 20' à 25' minuten.

