

JEKRI
OBSTACLE RUN



PROUD SPONSOR



JEKRI
OBSTACLE RUN

Proficiat! Je gaat de uitdaging aan om de JEKRI obstacle run te overwinnen.

Samen met 4 collega's/vrienden ga je het parcours van 8km en 15 obstakels tot een goed einde proberen te brengen. De run is voor iedereen haalbaar, wandelen is toegestaan waar nodig en obstakels zijn geen verplichting. Het is wel fantastisch als je de run volledig kan uitlopen en alle obstakels kan overwinnen. Kan je nog wat extra tips gebruiken om je voor te bereiden? Maak gebruik van één van onze trainingschema's en neem de volgende tips nog eens door. We bespreken welke kledij je best draagt, welk loopprogramma je kan volgen en welke krachtoefeningen je kan trainen.

KLEDING

Veel mensen vragen zich af wat voor kleding ze moeten aantrekken bij het lopen van een obstacle run. Je krijgt te maken met water, modder en daarnaast moet je verschillende obstakels overwinnen. De juiste kleding is daarom ontzettend belangrijk om met plezier je run te kunnen lopen. Daarom geven we jou hieronder graag enkele tips.

T-SHIRT EN BROEK

Tijdens een obstacle run is het belangrijk om een comfortabele t-shirt en broek aan te doen. Een obstacle run zit vol obstakels met water en modder. Het is handig om een t-shirt en broek aan te doen die goed aansluiten. Lange mouwen en broek bieden extra bescherming en comfort wanneer je over touwen moet klimmen.

KOUSEN EN ONDERGOED

Het dragen van het juiste ondergoed en sokken is misschien wel het belangrijkste. Sokken en ondergoed van katoen houden vocht vast en dit gaat schuren. Op je voeten geeft dit blaren tot gevolg. Het is daarom aan te raden om sportsokken en sportondergoed te dragen dat snel en makkelijk droogt. Mocht je snel last hebben van je schenen en/of kuiten tijdens het hardlopen dan kun je ervoor kiezen om compressie kousen te dragen voor extra ondersteuning.

SCHOENEN

Bij de keuze van de schoenen moet je hoofdzakelijk rekening houden met de grip.

De schoenen moeten voldoende grip bieden op een natte en modderige ondergrond. Kies hiervoor schoenen met groeven in de zool en niet voor een platte zool. Op deze manier vermijd je gevaarlijke glijpartijen en onnodige blessures.

Houd wel rekening dat deze schoenen in het water terecht komen en hierdoor wat extra slijtage kunnen vertonen. Kies niet voor je nieuwste paar loopschoenen als je ook nog een 'ouder' paar hebt die gepast is voor deze activiteit.

LOPEN



Het belangrijkste deel van de obstacle run is de afstand die je moet overbruggen. De Jekri obstacle is 8km lang (2 toeren van 4km). Goed om te weten is dat je op geen enkel moment verplicht bent om te lopen. De obstakels zorgen er sowieso voor dat je lopen en krachtoefeningen zal afwisselen. Hierdoor kan je de run zien als een interval workout en is het belangrijk om je voorbereiding hierop aan te passen.

BEGINNERS:

Ben je een beginner en kan je nog geen 5km lopen dan is het handig om te starten met een loop/wandel programma. Hieronder vind je een trainingsprogramma die je in 10 weken tijd klaarstoomt tot je 60' kan lopen zonder stoppen. Je behaalt het beste resultaat als je 2 à 3/week gaat lopen. Houd je hartslag tijdens het lopen tussen 70 à 80% van je maximale hartslag of zorg dat je steeds kan antwoorden in een volzin.

GEVORDERD:

Kan je meer dan 5 km lopen en wil je jou voorbereiden om de afstand en obstakels zo snel mogelijk te overwinnen? Met het volgende programma zal je klaar zijn om van obstakel naar obstakel te blijven lopen. Naast het lopen zal je hier reeds trainen op de combinatie lopen en krachtoefeningen/obstakels. Je behaalt het beste resultaat als je 2 à 3/week gaat lopen.

KRACHTTRAINING

Naast het lopen is het natuurlijk ook de doelstelling om alle obstakels tot een goed einde te brengen. Om hierin te slagen is het aan te raden om krachtoefeningen te doen. Je kan dit onderverdelen in de volgende categorieën.

UPPER BODY

In een obstacle run worden de armspieren serieus op de proef gesteld. Je moet jezelf over muren heffen, op touwen klimmen, monkey bars overwinnen,... Het is aan te raden om oefeningen te doen die je arm -schouder -en borstspieren versterken.

LOWER BODY

Je beenspieren heb je niet alleen nodig om te lopen, maar ook bij verschillende obstakels. Zo moet je een ramp oplopen, klimmen in een net, de finishing steps overwinnen,... Extra krachtoefeningen voor de benen zijn dus zeker aan te raden naar de looptrainingen.

GRIPKRACHT

Een sterke grip is heel erg handig bij een obstakelrun. Het zal helpen bij het overwinnen van obstakels zoals de monkey bars en er voor zorgen dat je niet in de waterbak terecht komt 😊. Je kan dit trainen door te oefenen op de 'dead hang'.

Ben je gemotiveerd om je goed voor te bereiden voor de JEKRI obstakel run, maar zie je het niet zitten om thuis te trainen. Kom langs bij coaching for health en bereid je voor met onze bootcamps.

Schrijf je in voor je GRATIS TRYOUT WEEK via volgende QR code.



7 DAGEN TRYOUT

BEGINNER

WEEK 1-2

tijdens de eerste 2 weken duurt ons loop/wandel programma 30' + 5' opwarming.

Week 1	Loop 3'	Stap 2'	6x
Week 2	Loop 4'	Stap 1'	

WEEK 3-5

In deze fase verlengen we de tijd naar 40' en is elk interval 10'.

Week 3	Loop 7'	Stap 3'	4x
Week 4	Loop 8'	Stap 2'	
Week 5	Loop 9'	Stap 1'	

WEEK 6-8

In deze fase verlengen we de tijd naar 45' en is elk interval 15'.

Week 6	Loop 12'	Stap 3'	3x
Week 7	Loop 13'	Stap 2'	
Week 8	Loop 14'	Stap 1'	

WEEK 9-10

In deze fase verlengen we de tijd naar 60' en is elk interval 20'.

Week 9	Loop 18'	Stap 2'	3x
Week 10	Loop 19'	Stap 1'	

GEVORDERD

WEEK 1-2

tijdens de eerste 2 weken werken we altijd voor 30'.

Week 1	Loop 4'	1' Kracht	6x
Week 2	Loop 4'	1' Kracht	

WEEK 3-5

In deze fase verlengen we de tijd naar 40'.

Week 3	Loop 4'	1' Kracht	8x
Week 4	Loop 4'	1' Kracht	
Week 5	Loop 4'	1' Kracht	

WEEK 6-8

In deze fase verlengen we de tijd naar 50'.

Week 6	Loop 4'	1' Kracht	10x
Week 7	Loop 4'	1' Kracht	
Week 8	Loop 4'	1' Kracht	

WEEK 9-10

In deze fase verlengen we de tijd naar 60'.

Week 9	Loop 4'	1' Kracht	12x
Week 10	Loop 4'	1' Kracht	





Kies bij elke training 2 of 3 krachtoefeningen uit die je zal uitvoeren. Ga voor één oefening uit elke categorie. Voer 8 tot 15 herhalingen uit en gebruik de overige seconden om even op adem te komen. Leg de focus op een correcte uitvoering en niet op snelheid.

VOORBEELD:

- Push ups
- Deadbug
- Side lunges

KRACHTOEFENINGEN

Om je klaar te stomen voor de obstakels kan je volgende krachtoefeningen uitvoeren. Je start met de opwarming om hierna één oefening te kiezen van elke groep (upper body, lower body, core). Je voert 3 rondes uit waarbij je telkens 1 minuut werkt en 20 seconden rust. Wanneer je 8 à 15 herhalen kan uitvoeren heb je de correcte intensiteit. Kan je er minder uitvoeren is de oefening te zwaar. Kan je meer dan 15 herhalingen correct uitvoeren kies je best een moeilijkere variant. Idealiter voer je 2 à 3 krachttraining per week uit.

WARM UP	UPPER BODY	LOWER BODY	CORE
	Push up	Squat	plank
	Dead hang	lunges	Side plank
	Triceps press	Side lunges	Hanging knee raises
	Prone arm circles	Bear crawl	deadbug
			

Geen zin om je krachttraining thuis en alleen uit te voeren. Sluit je aan bij onze groepslessen en kies tussen het ruime aanbod van 16 verschillende tijdstippen.

Geniet van onze GRATIS 7 DAGEN TRYOUT en test al onze groepslessen.

