

TILBURG: BUITENGEWOON GOED IN BUITENSPOORT!

Van harte welkom in de Warande!

Sportbedrijf Tilburg presenteert u hier de volgende loopmogelijkheden:

PARCOURS COOPERTEST

De Coopertest is een 12 minutentest voor volwassenen, aangelegd om uw lichamelijke conditie te testen en te verbeteren. Gedurende 12 minuten loopt u hard in uw eigen tempo. Om de 100 meter staat er een markeringspaaltje aan de rechterzijde van het parcours.

PARCOURS 3,2 KILOMETER

Het 3,2 km parcours is heel afwisselend met zowel brede, lange lanen als smalle, kronkelende paadjes. Vanaf de start volgt u de route waarbij u om de 400 meter een gemarkeerd paaltje aantreft met daarop de afgelegde afstand. De looprichting wordt om de 100 meter aangegeven op oranje bospaaltjes.

TRIMPARCOURS

Het Trimparcours ligt aan de westzijde van de Warande. U kunt hier starten met een looptraining en tegelijkertijd oefeningen doen. Vervolgens kunt u de training voortzetten op het 3.2 km parcours.

Check in onderstaand schema uw conditie o.b.v. afstand en leeftijd

MANNEN	LEEFTIJDSGROEP				
Conditieniveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zeer zwak	tot 1915 m	tot 1883 m	tot 1770 m	tot 1625 m	tot 1432 m
Zwak	1916 - 2156 m	1884 - 2076 m	1771 - 1979 m	1626 - 1850 m	1433 - 1689 m
Matig	2157 - 2333 m	2077 - 2237 m	1980 - 2140 m	1851 - 2011 m	1690 - 1850 m
Voldoende	2334 - 2478 m	2238 - 2397 m	2141 - 2285 m	2012 - 2140 m	1851 - 1995 m
Ruim voldoende	2479 - 2655 m	2398 - 2590 m	2286 - 2478 m	2141 - 2333 m	1996 - 2204 m
Goed	2656 - 2911 m	2591 - 2847 m	2479 - 2750 m	2334 - 2606 m	2205 - 2525 m
Uitstekend	> 2912 m	> 2848 m	> 2751 m	> 2607 m	> 2526 m
VROUWEN	LEEFTIJDSGROEP				
Conditieniveau	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Zeer zwak	tot 1657 m	tot 1625 m	tot 1545 m	tot 1448 m	tot 1384 m
Zwak	1658 - 1866 m	1626 - 1786 m	1546 - 1689 m	1449 - 1577 m	1385 - 1512 m
Matig	1867 - 2011 m	1787 - 1947 m	1690 - 1818 m	1578 - 1706 m	1513 - 1593 m
Voldoende	2012 - 2140 m	1948 - 2043 m	1819 - 1947 m	1707 - 1818 m	1594 - 1722 m
Ruim voldoende	2141 - 2333 m	2044 - 2220 m	1948 - 2124 m	1819 - 1947 m	1723 - 1899 m
Goed	2334 - 2589 m	2221 - 2461 m	2125 - 2332 m	1948 - 2139 m	1900 - 2071 m
Uitstekend	> 2590 m	> 2462 m	> 2333 m	> 2140 m	> 2072 m

Advies voor u!

Wanneer u voor het eerst met een wandel- of looptraining begint, is een sportmedisch onderzoek aan te bevelen. Indien u jonger bent dan 13 jaar of ouder dan 60 jaar, is het aan te bevelen onder deskundige leiding te oefenen en te trainen.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u kijken op www.sportintilburg.nl. U kunt ook contact opnemen met Sportbedrijf Tilburg, afdeling Sportstimulering (sport@tilburg.nl).

Sportbedrijf Tilburg wenst u veel plezier en succes met uw looptraining!

