

Start to run

Nadat je de 4 fasen van Good Form Running hebt doorgenomen is het tijd om te beginnen.

-Gratis te downloaden en een erg leuk intervalprogramma om te gebruiken als je nog nooit hebt ge-jogt is START TO RUN van Evy Gruyaert.

*Evy Gruyaert is een Vlaamse tv-presentatrice van het programma Vlaanderen Sportland. Samen met dit televisieprogramma ontwikkelde zij een manier om mensen te laten hardlopen.

Het principe is simpel: 'hardlopen met Evy' bouwt in 27 lessen (3 lessen per week; in totaal dus 9 weken) het hardlopen op.

*-Zelf ben ik 8 jaar geleden begonnen met joggen, inderdaad samen met Evy.
Uit ervaring kan ik vertellen dat het een erg vriendelijk en motiverend programma is.
Om de dag heb je een rustdag, in het weekend zelfs twee.
Je stijgt boven jezelf uit als je merkt dat zelfs jij dit kunt :-)
Na 9 trainingsweken moet je circa 5 kilometer achter elkaar kunnen joggen.*

"Hardlopen met Evy"

Aan de hand van mp3's die je op je mp3speler of smartphone zet, begeleidt en motiveert Evy je met haar stem en passende muziek, waardoor het hardlopen een stuk makkelijker wordt.

De mp3 lessen van *hardlopen met Evy* bouwen rustig op van 0 naar 5 kilometer in 27 lessen. Ze neemt je aan de hand en vertelt je wanneer je moet rennen en wanneer je moet wandelen. Op deze manier bouw je langzaam op totdat je 5 kilometer kunt hardlopen.

[download Hardlopen met Evy App voor iPhone](#)

[download Hardlopen met Evy App voor Androidtoestellen](#)

Het hardloopschema Hardlopen met Evy (5 km) is gratis beschikbaar.

Veel succes met de start to run lessen!

P.S. laat je niet verleiden om "hard" te gaan lopen.

Daarom noem ik het liever "joggen".

Tempo en hartslag zijn belangrijk.

*Lees ook: 3. Vetverbranding- *werkelijk afvallen tijdens het sporten*

Naast afvallen maak je ook endorfine aan tijdens het joggen.

Dat veroorzaakt dat lekkere gevoel na het sporten, gewoon verslavend :-)