

SHT- Loopchallenge

Materiaal

Een goed paar loopschoenen en sportkledij zijn voldoende.

Een smartphone en een account op STRAVA zijn noodzakelijk.



Vorbereiding

- Registreer je trainingen via je smartphone
- download hiervoor de app Strava.
- Stel je profiel in met je eigen voornaam en naam.
- Gebruik een herkenbare profielfoto
- Als je gaat sporten zet je de app aan
- Druk op de knop 'opnemen'
- Je controleert op het volgende scherm of het icoontje boven de startknop op de juiste sport staat. Wijzig indien nodig.
- Je drukt op start
- de app zal je route/afstand/snelheid registreren.
- 4G is niet noodzakelijk tijdens de training!
- Wil je gevolgd worden door jouw sportleerkracht? Breng hem/haar dan op de hoogte van jouw challenge.
- Je mag ook jouw sportleerkracht volgen via Strava.



*Je kan je vrienden volgen via deze app

*Ga je meer lopen, wandelen, fietsen of skeeleren? Registreer dan iedere training eveneens met STRAVA. Weet dat je vanaf 2 trainingen per week je conditie verbetert!

Loopchallenge



Loop 8 uur in 4 weken. Dit is een gemiddelde van 2 uur per week.

De minimumsnelheid is 8 km/u.

Tip: Doe ook de wandelfotozoektocht, loop op de tussenstukken en laat de beweegtijd meetellen voor deze Challenge.

Bewijs jouw Challenge

Aan het einde van jouw 4 weken stuur je een overzicht via de uploadzone. Je kan ook een verwijzing maken naar jouw strava-account