

### Vragen Tekst 3 De beginnende hardloper

12 Wat is een goede titel boven de tweede alinea?

- A Basiscursus hardlopen
- B Loopplezier zorgt voor succes
- C Samen hardlopen, dat gaat beter

13 Iemand volgt het trainingsschema, inclusief warming-up en cooling-down.  
**Hoeveel minuten traint hij dan in totaal per keer in week 2 van trainingsprogramma 1?**

- A 16 minuten
- B 21 minuten
- C 26 minuten

14 Iemand volgt trainingsprogramma 2.  
**Wat moet hij, naast de warming-up en cooling-down, per keer doen in week 6?**

- A afwisselend drie keer 3 minuten hardlopen en 2 minuten wandelen
- B afwisselend drie keer 5 minuten hardlopen en 4 minuten wandelen
- C afwisselend 15, 5 en 5 minuten hardlopen en twee keer 2 minuten wandelen

15 Hieronder staan vijf zinnen.  
**Omcirkel bij elke zin of het een doel of geen doel van de schrijver van deze tekst is.**

mensen aanmoedigen om te gaan sporten

A doel van de schrijver

B geen doel van de schrijver

mensen amuseren met verhalen over hardlopen

A doel van de schrijver

B geen doel van de schrijver

mensen informatie geven over hardlopen

A doel van de schrijver

B geen doel van de schrijver

mensen laten zien wat ze moeten doen als ze gaan hardlopen

A Doel van de schrijver

B geen doel van de schrijver

mensen overtuigen dat hardlopen gezond is

A doel van de schrijver

B geen doel van de schrijver