



Begin altijd met kort inlopen en wat losmakende en warming-up oefeningen. Sluit je training af met kort uitlopen vervolgens wandelen en de cooling-down oefeningen.

Training nummer 3

Kernprogramma

10 x 2 minuten , 1 minuut herstel.

Deel de training goed in, pak de eerste vijf versnellingen iets minder snel dan de laatste 5 versnellingen. Of probeer ze allemaal op hetzelfde tempo te lopen.

Begin niet te snel!

Training 10 x 2 minuten

HL= hardlopen

WL=stevig doorlopen /dribbelen

*HL : 10 * 2 min. *WL : 1 min

Sportieve groet en succes!

Fit4all Fysiotherapie & Sport

Yvonne Smids