



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 6

Kernprogramma

Je start met 5 minuten lopen en 2 minuten rust, in de loop van de training worden de aantal minuten lopen en rust minder maar je tempo wordt daarentegen steeds een beetje hoger of blijft in ieder geval gelijk aan je eerste versnelling.

Training diverse tempowisselingen, totaal 35,5 minuten

Loop onderstaand schema , startend met 5 minuten, 2 minuten rust na elke 5 minuten etc. door stevig door te lopen/dribbelen

HL= hardlopen

WL=stevig doorlopen /dribbelen

*HL : 5 ,5 min. *WL : 2 min

*HL : 3 ,3,3 min. *WL : 90 sec 4,5 +9 13,5+8+14

*HL : 1,1,1,1 min. *WL : 1 min

Sportieve groet en succes!

Fit4all Fysiotherapie & Sport

Yvonne Smids