



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 2

Kernprogramma

Loop de snelle stukken boven je duurlooptempo en na elk tempo herstel je door stevig door te lopen/dribbelen.

Intervaltraining 06 - lantaarnpaal lopen.

Het werkt als volgt:

Je 06 nummer geeft het aantal lantaarnpalen aan die gaat lopen.

Bijvoorbeeld: (0) 6 21 44 91 35

1^e cijfer is een 0 dus valt weg.

2^e cijfer is een 6, je loopt 6 lantaarnpalen op tempo, daarna 6 lantaarnpalen stevig doorlopen/dribbelen.

3^e cijfers is een 2, je loopt 2 lantaarnpalen op tempo, daarna 2 in stevig doorlopen/dribbelen.

4^e cijfer is een 4, je loopt 4 lantaarnpalen op tempo, daarna 4 stevig doorlopen/dribbelen.

Etc.

Loop boven je duurlooptempo en pak herstel door te stevig doorlopen/dribbelen,

Sportieve groet en succes!

Fit4all Fysiotherapie & Sport

Yvonne Smids