



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 4

Kernprogramma

HL : 3 *3 min. *WL : 1 min

Rust : 2 min.

HL : 3 *2 min. *WL : 1 min

Rust : 2 min.

HL : 3 *1 min. *WL : 1 min

Start de training als volgt

3 minuten hardlopen en 1 min herstel , herhaal dit 3 x .

Probeer de 2 en 3^e keer dat je loopt iets sneller te pakken . De 2^e iets sneller dan de 1^e en de 3^e iets sneller dan de 2^e keer. Pak na de 3^e keer lopen even herstel.

Vervolgens doe je hetzelfde maar dan 3 x 2 minuten hardlopen .

Pak hier ook na de derde keer herstel van 2 minuten.

Hierna doe je hetzelfde maar dan 3 x 1 minuut .

Begin niet te snel!

Sportieve groet en succes!

Fit4all Fysiotherapie & Sport

Yvonne Smids