

Looptrainingen U14 & U15

Legende

Inlopen + uitlopen: Tempo die voor jou goed aanvoelt.

Normaal tempo: hartslag 140-160 slagen per minuut / je kan normaal praten.

Snel tempo: hartslag 170+ per minuut / normaal praten lukt niet meer.

Spurt: +/- 20 meter

=> Als er meerdere spurten worden gevraagd, laat je tussen de spurten de hartslag weer zakken . Van zodra je weer normaal kunt spreken vertrek je voor de volgende.

Standaardstretching (zie extra PDF): vergeet niet iedere keer te stretchen na de training!

Looptraining 1

1*

5min: Inlopen

3*

8min: Normaal tempo

2min: Snel tempo

1*

5min: Uitlopen

Looptraining 2

1*

5min: Inlopen

2*

9min: Normaal tempo

1min: Snel tempo

3*Spurt

1*

5min: Uitlopen