Looptrainingen

# 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 3

1\*

5min: Inlopen

1\*

20min: Snel tempo

1\*

5min: Uitlopen

# Looptraining 4

1\*  
5min: Inlopen

2\*  
10min: Normaal tempo  
5min: Snel tempo

1\*  
5min: Uitlopen