

# 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 9

1\*

5min: Inlopen

1\*

20min: Snel tempo

1\*

5min: Uitlopen

## Looptraining 10

1\*

5min: Inlopen

2\*

10min: Normaal tempo

5min: Snel tempo

1\*

5min: Uitlopen