

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 7

1*

5min: Inlopen

2*

7,5min: Snel tempo

7,5min: Normaal tempo

1*

5min: Uitlopen

Looptraining 8

1*

5min: Inlopen

4*

5min: normaal tempo

3min: Snel tempo

1 spurt

1*

5min: Uitlopen