

Aquarunning – Hardlopen in het water

Introductietraining 55 minuten

Tip! Let op een verticale lichaamshouding en maak je romp zo lang en recht mogelijk.

Warming up

Na elke afstand 15 seconden rust

50 m joggen

50 m langlauf kruislingse beweging rechterbeen + linkerarm voor. Armen en benen gestrekt.

50 m joggen begin langzaam eindig snel

50 m joggen begin snel eindig langzaam

Beweegvormen

Na elke afstand 20 seconden rust

50 m joggen draai na elke 10 passen een rondje, wissel linksom en rechtsom draaien af.

50 m joggen met twee armen stuwen. Jouw armen bewegen tegelijk van voor naar achteren.

Techniek

Na elke afstand 30 seconden rust

50 m joggen met hoge kniehef

50 m joggen duw je voet en onderbeen naar achteren zo ver mogelijk uit.

Uithoudingsvermogen

Na elke afstand 15 seconden rust. In geval van tijdnoed. Doe de laatste 100 m niet. In geval van tijd over. Doe de serie opnieuw.

100 m running intensief

100 m langlauf intensief

50 m running van langzaam naar snel

50 m langlauf van langzaam naar snel

100 m running intensief

100 m langlauf intensief

Cooling down

Na elke afstand 10 seconden rust

50 m joggen

50 m langlauf rustig