Training - Snelheid

Tip: Vraag aan de badmeester of de secondenklok aan mag in het zwembad.

Warming up

100 m Rustig joggen en langlaufpas (Zone 1)

Techniek

50 m Maak elke derde pas een foto (Twee passen snel en de derde pas vasthouden om te poseren voor een denkbeeldige foto. Welk accent in je loopbeweging wil jij vastleggen?
50 m hoge kniehef afwisselen met gewoon joggen. (Zodra je de goede vorm verliest ga je even joggen)

Uithoudingsvermogen

8 x 30 sec zo snel mogelijk rennen (probeer je beentempo zo hoog mogelijk te krijgen) afgewisseld met 30 sec langlauf of joggen in zone 1
Dit blok kun je herhalen als je dat wilt. Tussen de blokken neem je dan 90 seconden extra rust in zone 1.

Cooling down

100 m rustig joggen en langlaufpas (Zone 1)