Training – Snelheid vasthouden

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

Warming up

100 m Rustig joggen en langlaufpas (Zone 1)

Techniek

100 m Raak je tegenoverliggende knieschijf aan. Breng in halfliggende houding je rechterhand aan een gestrekte arm naar je linkerknieschijf en omgekeerd. Wissel dit af met snel hardlopen terwijl je eraan denkt dat je knieën naar voren wijzen. Als je met hardlopen de goede vorm verliest begin je weer met het aanraken van je knieschijven.

Uithoudingsvermogen

4 x 60 sec submaximaal hardlopen afgewisseld met 60 sec langlauf of joggen in zone 1. Loop alle snelle stukken op een constant tempo en even snel.
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)