



Week: 37 Rustoefening: Rondjes draaien

## Warming-up

2 banen running Z1  
2 banen running Z2  
2 banen langlauf

## Coördinatie

B-Skip

## Techniek

2 banen Triplings

## Kracht

2 banen Kaatsen

## Uithoudingsvermogen

2 banen langlauf  
2 banen running (Z3) versnel in de bocht tot max en vertraag naar Z3

### 30 sec rust

**High** 2 banen running (Z4) of **Low** 2 banen langlauf

### 30 sec rust

2 banen oefening of running (Z3)

### 30 sec rust

2 banen langlauf

2 banen running (Z3) versnel in de bocht tot max en vertraag naar Z3

**1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training**

## Cooling-down

5 min uitzwemmen

AQUARUNNING  
FIT JOURNEY