



Week 41 Rustoefening = Omgekeerd lopen Materiaal: balletjes Micro:  
2

## **Warming-up**

2 banen running Z1  
2 banen langlauf  
2 banen kruispas

## **Mobiliteit**

Zig-zag (versnelling)

## **Coördinatie**

Versnelling (Z2, Z2, Z4, Z4, Z3, Z3)

## **Techniek**

2 banen Hakken billen

## **Kracht**

2 banen Kaatsen

## **Uithoudingsvermogen**

*Begin rechts in baan*

1 b running Z3

1 b langlauf

1 b running Z3

**High** 1 b running Z4 **Low** 1 b langlauf

**30 sec rust**

2 b oefening of running Z3

**30 sec rust**

1 b running Z3

1 b langlauf

1 b running Z3

**High** 1 b running Z4 **Low** 1 b langlauf

**1.30 min rust en begin links in baan herhaal tot einde training**

## **Cooling-down**

Uitzwemmen