



Week: 40 Rustoefening: Elke derde pas een foto

Uithoudingsvermogen

1 b running Z2

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 Z2

1 b langlauf

1 b running Z3

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

1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training

AQUARUNNING
FIT JOURNEY