Week: 03 Rustoefening: Kruispas

Warming-up
2 banen running Z1
2 banen langlauf
2 banen running Z2

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

Techniek
2 banen Kruislings knie aanraken

Kracht
2 banen Zeepaard (3 groot, 6 klein)

Uithoudingsvermogen
4 banen running (Z3)
2 banen running (Z2)
15 sec rust
2 banen oefening (voer goed uit)
15 sec rust
Low 1 baan langlauf (Z2) of **High** running (Z4)
Low 1 baan langlauf (Z2) of **High** running (Z5)
1.30 min rust

2 banen running (Z3)
2 banen langlauf
15 sec rust
2 banen running Z3 of oefening (voer goed uit)
15 sec rust
2 b running (Z3)
2 b running (Z2)
1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training

Cooling-down
5 min uitzwemmen