



Oefeningen behorende bij dit schema:

Training	Oefeningen	richtlijnen	Opmerkingen coach					
A	Lopen	<ul style="list-style-type: none"> • Intensiteit 60-70%HF max • Omvang zie onder • Duur 15 min opbouwend • Dichtheid geen (bij interval kort) 						
B	Lopen	<ul style="list-style-type: none"> • Intensiteit 60-70%HF max • Omvang zie onder • Duur 15 min opbouwend • Dichtheid geen (toestelwisseltijd) 						
Maand 1	1A 6x200	2B 10 min	3A 2x400	4B 15 min	5A 4x400	6B 20 min	7A 2x800	8B 25 min
Maand 2	9A 2x1600	10B 30 min	11A 1x3200	12B 35 min	13A 1x4000	14B 40 min	15A 1x4800	16B 45 min
Maand 3	17A 1x5600	18B 50 min	19A 1x6000	20B 55 min	21A 1x6800	22B 60 min	23A 1x8000	24B 70 min

Cooling down:

Na het uitvoeren van deze training is het raadzaam om een cooling down uit te voeren

- Uitlopen - wandelen 5-10 min
- Los-makende oefeningen draaien, zwaaien, mobiliteit

Voedingstips:

- Eet binnen 60 minuten wat koolhydraten;
- Eet binnen 14 uur voldoende eiwitten;
- Drink voldoende water.

Algemene opmerkingen:

- Dit schema is goed te combineren / uit te bouwen met ZoomWOD's
- Gebruik een hartslagmeter als je deze hebt.