

## VOORBEREIDINGSPROGRAMMA VAN 28/12 TEM 24/01

5X OP PER VEERTIEN DAGEN UIT TE VOEREN. MINSTENS 1 DAG RUST TUSSEN

### EERSTE 2 WEKEN: uithouding

1. Opwarming 10 min : 5min rustig en 5 min sneller (60%)
2. Mobilisatie 5min
3. 2x6min doorlopen en 2 min rustig lopen tussenin (niet wandelen)
4. 2min rustig lopen
5. 3x2min doorlopen en 1min rustig lopen tussenin (niet wandelen)

Snelheid :

- 6x5m voluit en volledige recup
- 6x10m voluit en volledige recup

### VOLGENDE TWEE WEKEN: intensieve uithouding

1. Opwarming 10 min : 5min rustig en 5 min sneller (60%)
2. Mobilisatie 5min
3. 6x1min doorlopen en 1min rustig lopen
4. 1min rustig lopen
5. 6x30sec doorlopen en 30sec rustig lopen
6. 1min rustig lopen
7. 6x15sec doorlopen en 15sec rustig lopen

Snelheid :

- 6x5m voluit en volledige recup
- 6x10m voluit en volledige recup