



Week: 34 Rustoefening: Flipperen

## Warming-up

2 banen running Z1  
2 banen kruispas  
2 banen langlauf

## Coördinatie

Versnellingen (Z1, Z2, Z3, Z4, Z2, Z1)

## Techniek

2 banen Elke derde pas een foto

## Kracht

2 banen Add/abd

## Uithoudingsvermogen

2 banen langlauf  
**15 sec rust**  
2 banen running (Z3)  
**15 sec rust**  
2 banen **High** running (Z4) of **Low** langlauf  
**15 sec rust**  
2 banen oefening (voer goed uit)  
**15 sec rust**  
2 banen **High** running (Z4) of **Low** langlauf  
**15 sec rust**  
2 banen running (Z3)  
**15 sec rust**  
2 banen langlauf  
**1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training**

## Cooling-down

5 min uitzwemmen

AQUARUNNING  
FIT JOURNEY