



Week: 35 Rustoefening: Elke derde pas een foto

## Warming-up

2 banen running Z1  
2 banen langlauf  
2 banen running Z2

## Coördinatie

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

## Techniek

2 banen Pendelpas

## Kracht

2 banen Zeepaard 3 groot/ 6 klein

## Uithoudingsvermogen

2 banen running (Z2)

### 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 running (Z2) of oefening

**1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training**

## Cooling-down

5 min uitzwemmen

AQUARUNNING  
FIT JOURNEY