



Week: 36 Rustoefening: Omgekeerd lopen

## Warming-up

2 banen running Z1  
2 banen langlauf  
2 banen kruispas

## Coördinatie

Versnellingen (Z2, Z4, Z3, Z5, Z1, Z2)

## Techniek

2 banen Hakken billen

## Kracht

2 banen Aquarunning met een been

## Uithoudingsvermogen

2 banen langlauf  
**15 sec rust**  
2 banen running (Z3)  
**15 sec rust**  
1 baan **High** running (Z4) of **Low** langlauf  
1 baan **High** running (Z5) of **Low** running (Z3)  
**15 sec rust**  
2 banen oefening (voer goed uit)  
**15 sec rust**  
1 baan **High** running (Z5) of **Low** running (Z3)  
1 baan **High** running (Z4) of **Low** langlauf  
**15 sec rust**  
2 banen running (Z3)  
**15 sec rust**  
2 banen langlauf of oefening  
**1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training**

## Cooling-down

5 min uitzwemmen