



Week: 34 Rustoefening: Flipperen

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

AQUARUNNING
FIT JOURNEY