



Week: 36 Rustoefening: Omgekeerd lopen

## **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***

AQUARUNNING  
FIT JOURNEY