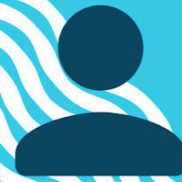




Aquarunning Fit Journey Individual



Verfrissende hardlooptraining in het zwembad

Week: 38 Rustoefening: Kruispas

Warming-up

2 banen running Z1
2 banen langlauf
2 banen vertraging

Coördinatie

B-Skip

Techniek

2 banen Kruislings knie aanraken

Kracht

2 banen Adductoren/abductoren

Uithoudingsvermogen

2 banen running (Z2)
2 banen running (Z3) versnel in de bocht tot max en vertraag naar Z3

30 sec rust

High 2 banen running (Z4) of **Low** 2 banen langlauf

30 sec rust

2 banen oefening of running (Z3)

30 sec rust

2 banen running (Z2)

2 banen running (Z3) versnel in de bocht tot max en vertraag naar Z3

1.30 min rust en begin opnieuw tot 55 min training

Cooling-down

5 min uitzwemmen

AQUARUNNING
FIT JOURNEY