



Week: 38 Rustoefening: Kruispas

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

AQUARUNNING
FIT JOURNEY