

Groepen 2 en 4

13-1-2020	$3 \times 3' + 4 \times 2' + 5 \times 1'$	(P1')
20-1-2020	$12 \times 2'$	(P1')
27-1-2020	3 series van $4' + 3' + 2'$ (P2' + 90" + 1')	
3-2-2020	$2 \times 4' + 4 \times 2' + 3 \times 3' + 5 \times 1'$	(P2' + 1' + 90" + 30")
10-2-2020	$1' + 2' + 3' + 4' + 5' + 4' + 3' + 2' + 1'$ (P30" + 1' + 90" + 2' + 2' + 2' + 90" + 1' + 30")	
17-2-2020	3 series van $6' + 3'$ (P2')	

45' dubbelspel (totaal van tempo's en rust). Neem een dobbelsteen mee tijdens je training.

24-2-2020 Aantal ogen = aantal minuten tempo, de helft daarvan is rust.

" = seconden

' = minuten

P = pauze

Tempo's in 10 km wedstrijdtempo

Warming-up:

+ - 10' inlopen

Enkele losmakende oefeningen (armen/heupen/enkels draaien, benen zwaaien)

Cooling-down:

+ - 10' uitlopen

Enkele statische rekoefeningen