

RST training groep 2 zaterdag

Voor iedere training geldt 15 minuten inlopen en 15 minuten uitlopen, duur kerntraining ongeveer 45 minuten

Datum	Training
9-1	Duurloop, duur 90 minuten
16-1	5'D2 – 2' D1 – 7'D2 – 3'D1 – 9'D2 – 4'D1 – 11'D2 – 5'D1
23-1	8 series van (4'D2 - 2'D1)
30-1	2 series van (4'D2 - 2'D3 – 5'D1 – 6'D2 – 4'D3 – 6'D1)
6-2	Duurloop, duur 90 minuten
13-2	5'T – 2' D – 7'T – 3'D – 9'T – 4'D – 7'T – 3'D – 5'T – 2'D
20-2	5 series van (6'T - 3'D)
27-2	6'D2 - 3'D3 – 5'D1 – 10'D2 – 4'D3 – 8'D1 – 4'D2 – 4'D3

' = minuten

D1 = Dribbel

D2 = lopen op tempo dat je nog kan praten

D3 = lopen op tempo dat er niet gepraat kan worden