

Trainingen groep 1 zaterdagmorgen:

Ga voor iedere training minimaal 15 minuten inlopen en ga dan het programma uitvoeren.

Programma:

| Zaterdag | Training |
|----------|--|
| 28-11 | Piramide 5 – P 3 – 7 – P 3 - 9- P 4 - 7- P 3 - 5 – P 3 |
| 5-12 | Duurloop: 3 x 20 minuten met 5 minuten pauze |
| 12-12 | 6 x (6 minuten hardlopen, 3 minuten pauze) |
| 19-12 | 5 x (3 minuten hardlopen- 1 minuut pauze - 6 minuten hardlopen – 3 minuten pauze) |

Uitleg: 5 – P 3 – 7 – P 3 - 9- P 4 - 7- P 3 - 5 – P 3 = 5 minuten hardlopen, 3 minuten pauze, 7 minuten hardlopen, 3 minuten pauze, enz.

Veel succes. Als je vragen hebt, benader dan je trainer.