

Trainingsschema Zaterdag groep 3 december 2020

28/11 piramide minuten: 3-4-5-6-5-4-3 Rust 2 minuten

05/12 Duurloop 13 kilometer; na elke 5 minuten 30 secondes versnellen

12/12 8x: 1 minuut op tempo 80% van je maximale snelheid, 3 minuten rustige duurloop

19/12 10x: 2 minuten tempo, 3 minuten rustig (wel blijven dribbelen)

26/12 Tweede kerstdag, 10 km. Rustige duurloop