

Groepen 1 en 3

2-12-2020 15x90" (P45")
9-12-2020 2 series van 3x3' + 5x1' (P1')
16-12-2020 5 series van 2' + 90" + 1' + 30" (P2' + 90" + 1' + 30")
23-12-2020 2x4' + 3x3' + 4x2' + 5x1' (P2' + 90" + 1' + 30")
30-12-2020 1' + 2' + 3' + 4' + 5' + 4' + 3' + 2' + 1' (P30" + 1' + 90" + 2' + 2' + 2' + 90" + 1' + 30")

" = 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