

Profielschoenen, (wegschoenen niet nodig.)

19:00 Warming/up

6 rondes Warmlopen op de baan, 1 volle ronde steigerung, 2 rondes loopscholing

Rek strek

2 rondes lange zijde steigerung bocht rustig (1 ronde baan is 300 meter)

19:30 Koppel kracht

De één zijn arbeid is de ander zijn rust. Oefening zo uitvoeren dat je 8/10 herhaling kunt doen. Elke oefening 3x uitvoeren, daarna ronde lopen en naar de volgende oefening.

Opdrukken 8/10x 3 series

(lichter maken door handen op balk te plaatsen, zwaarder maken door voeten hoger dan handen te plaatsen)

Buikspieren 8/10x 3 series

(hangen aan ladder of triangels en knieën optrekken en rustig zakken, knieën doortrekken tot de borst maakt de oefening zwaarder)

Optrekken pakladder 8/10x 3 series

(Maatje ondersteund bij enkels zodat optrekken lichter wordt)

Optrekken diagonaal 8/10x 3 series

(liggend op de grond aan balk op 80cm van de grond, zwaarder maken door met 1 voet te steunen op de grond)

20:00 interval+combi

Starten op 20 meter van de hindernis, hoog tempo naar de hindernis, op signaal op tempo terug.

3x 30" hindernis 30"rust

Ronde rust met rek strek, minimaal 6 minuten rust.

3x 30" hindernis 30"rust

Ronde rust met rek strek, minimaal 6 minuten rust.

3x 30" hindernis 30"rust

Ronde rust met rek strek, minimaal 6 minuten rust.

3x 30" combi 30"rust

20:36 uitlopen