

TRAININGEN

SCHEMA 1

Ronde 1: elke oefening uitvoeren

Ronde 2: enkel lopen / wandelen

Ronde 3: elke oefening uitvoeren

...

SCHEMA 2

Ronde 1: oefening op 100m, 300m, 500, ...

Ronde 2: oefening op 200m, 400m, 600m, ...

Ronde 3: enkel lopen / wandelen

...

SCHEMA 3

Ronde 1: enkel lopen / wandelen

Ronde 2: enkel lopen / wandelen

Ronde 3: oefening op 100m, 300m, 500m, ...

Ronde 4: oefening op 200m, 400m, 600m, ...

Ronde 5: enkel lopen / wandelen