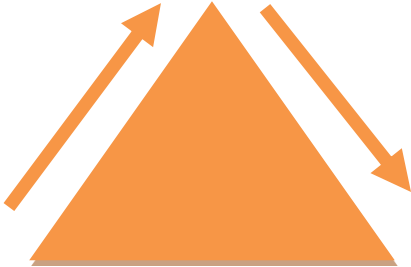
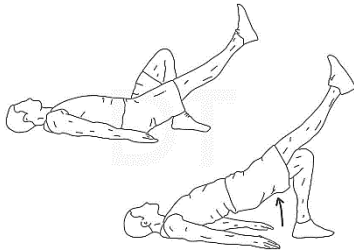
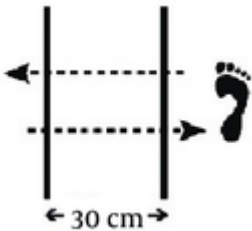
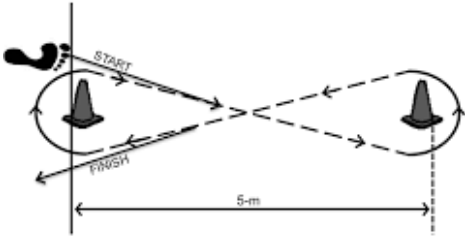


## Trainingschema:

Training 1, begin week:	Uithoudingsvermogen (capaciteit) + Core
<p><b>Deel 1: Uithoudingsvermogen (capaciteit), piramide loop</b></p> <p>4 minuten: 70% van maximale snelheid            3 minuten: 80% van maximale snelheid            2 minuten: 90% van maximale snelheid            1 minuut: 95% van maximale snelheid            2 minuten: 90% van maximale snelheid            3 minuten: 80% van maximale snelheid            4 minuten: 70% van maximale snelheid</p> <p><b>Deel 2: Core stability</b></p> <p>Bij vermoeidheid stoppen tot 1 minuut en dan door naar volgende oefening:</p> <p>0-1 min, Plank (vasthouden)            1-2 min, Side Plank R (vasthouden)            2-3 min, Side Plank L (vasthouden)            3-4 min, Rug Plank R been (vasthouden)            4-5 min, Rug Plank L been (vasthouden)</p> <p>Dit 3x.</p>	<p>Totaal 19 minuten</p>  <p>Totaal 15 minuten</p> 
Training 2, midden week:	Krachtuithoudingsvermogen + Voetenwerk
<p><b>Deel 1: Krachtuithoudingsvermogen</b></p> <p>25 herhalingen, Jump Squat            25 herhalingen, Jump Lunge R            25 herhalingen, Jump Lunge L            25 herhalingen, Opdrukken (knieën?)</p> <p>Dit 5x.</p> <p><b>Deel 2: Voetenwerk</b></p> <p>Bij vermoeidheid stoppen tot 1 minuut en dan door naar volgende oefening:</p> <p>0-1 min, Side hop R            1-2 min, Side hop L            2-3 min, Figure-of-8 R            3-4 min, Figure-of-8 L</p> <p>Dit 3x.</p>	<p>Totaal 20 minuten</p> <p>Totaal 12 minuten</p>  
Training 3, eind week:	Uithoudingsvermogen (interval)
<p><b>Deel 1: Uithoudingsvermogen (interval)</b></p> <p>0-2 min, Rustig tempo            2-3 min, 90 % van maximale snelheid            3-5 min, Rustig tempo            5-6 min, 95% van maximale snelheid            8-10 min, Rustig tempo</p> <p>Dit 3x.</p>	<p>Totaal 30 minuten</p> 