Radboud Sportcentrum
Sinds 1966

Loopbaantraining 3:

Piramideloop

Warming up: 2-3 ronden om de baan, rustig & makkelijk/praat tempo 5min.

Oefeningen: 10min.

Oefening 20m, rust 20m rustig dribbelen

4x 20m wandelen, 2x op je tenen, 2 x op je hakken

5x knie heffen: 2x armen omhoog 2x armen in je zij, 1x armen mee bewegen

3x Versnellingsloopje/steigerung 100m Rust 100m dribbelen

Kern: 30min.

<u>B niveau</u>

200m Rust 200m, 400m Rust 200m, 600m Rust 200m, 800m Rust 200m,
600m Rust 200m, 400m Rust 200m, 200m

<u>C niveau</u>

200m Rust 200m, 400m Rust 200m, 600m Rust 200m, 800m Rust 200m, 1000m Rust 200m,
800m Rust 200m, 600m Rust 200m, 400m Rust 200m, 200m

Tempo's

De intervallen loop je iets langzamer dan je 10km wedstrijd tempo, op onderstaande borgschaal 8.
De rust dribbel je soepel door.

Cooling down: 1-2 ronden om de baan, rustig & makkelijk/praat tempo 5min.

Borgschaal

<5	6	7	8	9	10
Lichte inspanning	Matige inspanning	Behoorlijk inspanning	Redelijk zwaar arbeid	Zeer zwaar arbeid	Maximale inspanning