Radboud Sportcentrum
Sinds 1966

Loopbaantraining 6:

Interval lang

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

Oefeningen: 10min.

Oefening 100m , rust 100m rustig dribbelen
2x aansluitpas links en rechts voor
2x kruispas links en rechts voor

4x Versnellingsloopje/steigerung 50m Rust 50m dribbelen

Kern:

30min.

<u>B niveau</u>

3x 1000m @15m tempo Rust 400m dribbelen

Tempo's
1000m @15km tempo, op onderstaande borgschaal 6-7

<u>C Niveau</u>

5x 1000m @10m tempo+ Rust 400m dribbelen

Tempo's
1000m loop je in een tempo net iets rustiger dan je 10km tempo, op onderstaande borgschaal 8

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

Borgschaal

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