

Individueel Kracht-programma 'STABILITY' dynamisch

WEDSTRIJD-WINFASE en POSTFORMATIEFASE



<i>3 X WEEK Programma</i>	<i>Sets</i>	<i>Duur</i>
Stap 1	1	15"
Stap 2	2	15"
Stap 3	3	15"
Stap 4	2	30"
Stap 5	3	30"

Opwarming

CARDIO

Loopergometer

Duur = 2 minuten 10 km / h

HF =

Maximum 6 oefeningen per sessie

Progressief opbouwen

Minimum '48 h' voor de wedstrijd. Eerst kwaliteit dan kwantiteit

Basis = Stability isometrisch (zie programma)