

BASIS AEROBE CAPACITEIT verbeteren Duur 30-45 min

Streefdoel > minimum 12 km/h - 30 min / 45 min

> 24 min kunnen lopen aan 12 km/h > afstand = 4800 m

Stappenplan BASIS 30-45 minuten

<p>Stap 1</p> <p>10' Inlopen 30' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF =</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3x (6' LOS + 6' E1)</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>Stap 2</p> <p>10' Inlopen 35' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 15 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF =</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3 x (3'L + 9' E1)</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>Stap 3</p> <p>10' Inlopen 40' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>2x E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 10 min HF =</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3 x (3'L + 6' E1 + 3'E2)</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>Stap 4</p> <p>10' Inlopen 45' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3 x E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 5 min HF =</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3 x (3'L + 3' E1 + 6'E2)</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>MONITORING</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>24 min loop HF = 12 km/h Afstand bepalen 5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3 x (3' E1 + 9'E2)</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>