

OPTIMALISATIE programma

Doel > AEROBE CAPACITEIT verbeteren duur 60-90 min

Streefdoel > minimum 12 km/h - 60 min / 90 min

> 3-4 x 24 min - lopen aan 12 km/h

Stappenplan OPTIMALISATIE 60-90 min

<p>Stap 9</p> <p>10' Inlopen 60' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>4X E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = 5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>4 x 10' E1 + 5' E2</p>
<p>Stap 10</p> <p>10' Inlopen 70' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>2X E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = L (LOS) Duur 1 x 15 min HF = 5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>5 x 10' E1 + 5' E2</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>Stap 11</p> <p>10' Inlopen 80' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>4x E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 5 min HF = 5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>5 x 5' E1 + 10' E2</p> <p>5' Blessurepreventie oefeningen</p>
<p>Stap 12</p> <p>10' Inlopen 90' Extensief</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>3x E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 2 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = E 1 (EDT) Duur 1 x 10 min HF = 5' Blessurepreventie oefeningen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>6 x 5' E1 + 10' 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>2 x 24 min loop HF = 12 km/h Afstand bepalen</p>	<p>Inlopen duur 10 min Los = 9 km/h HF = 5' Losmakende oefeningen 5' Mobiliteit en stabiliteit</p> <p>2 x 24 min loop HF = 12 km/h Afstand bepalen</p>