

Schema voor de maand april voor de atleten die thuis (of op kot) aan hun conditie willen werken:

Training 1:

Circuit

1. 100x touwtje springen
2. 30" plank met steun op de ellebogen
3. 12 uitvalspassen
4. 50 sit-ups
5. 30x achterwaarts pompen op stoel
6. touwtje springen lopend 60x
7. sit-ups benen 90°: 40x
8. 20x squatten op stoel
9. 30x pompen
10. zijwaarts tikken met bal(voeten van grond): 50x

Circuit 2x doen en dan duurloop van 20' met de laatste 5' snel

Training 2:

Snelheid: opwarming 20'(loslopen,rekken, loopoefeningen)

3 reeksen van 4x60m (terug wandelen)-ronde wandelen tussen elke serie

Training 3:

Tempolopen:2 reeksen van 3x(1' snel-3'wandelen) 10' rust tussen de series