

# Werken met hartslagmeters

## PRAKTIJK

WEDSTRIJD	Afm.	DOEL	Duur	Rust	Herh.	Hartfrequentie
<b>11 - 11</b>	<b>100 x 60 m</b>	<b>Extensieve duurtraining</b> Herstelcapaciteit	<b>10 – 12 min</b>	<b>4 min</b>	<b>X 2-4</b>	<b>220-LFT-50</b>
<b>8 - 8</b>	<b>60 x 50 m</b>	<b>Extensieve duurtraining</b> Herstelcapaciteit	<b>8 – 10 min</b>	<b>4 min</b>	<b>X 3-5</b>	<b>220-LFT-50</b>
<b>6 - 6</b>	<b>50 x 50 m</b>	<b>Intensieve duurtraining</b> Herstelcapaciteit	<b>5- 6 min</b>	<b>4 min</b>	<b>X 4-6</b>	<b>220-LFT-30</b>
<b>5 - 5</b>	<b>40 x 50 m</b>	<b>Intensieve duurtraining</b> Herstelcapaciteit	<b>4 - 5 min</b>	<b>4 min</b>	<b>X 5-7</b>	<b>220-LFT-30</b>
<b>4 - 4</b>	<b>40 x 40 m</b>	<b>Extensieve intervaltraining</b> Herstelvermogen	<b>2 - 3 min</b>	<b>3 min</b>	<b>X 6-8</b>	<b>220-LFT-20</b>
<b>3 - 3</b>	<b>32 x 40 m</b>	<b>Extensieve intervaltraining</b> Herstelvermogen	<b>2 - 3 min</b>	<b>2 - 3 min</b>	<b>X 6-8</b>	<b>220-LFT-20</b>
<b>2 - 2</b>	<b>25 x 30 m</b>	<b>Intensieve intervaltraining</b> Herstelvermogen	<b>45" – 90"</b>	<b>2 – 3 min</b>	<b>X 6- 10</b>	<b>220-LFT-10</b>
<b>1 - 1</b>	<b>20 x 30 m</b>	<b>Intensieve intervaltraining</b> Herstelvermogen	<b>20" – 30"</b>	<b>90" – 2 min</b>	<b>X 6- 10</b>	<b>220-LFT-10</b>

!!! Vooropgestelde waarden en hartslagzones zijn enkel richtinggevend