

De verschillende stappen in het conditieproces voor herstelcapaciteit.

EXTENSIEVE DUURTRAINING

	Arbeid	Herhalingen	Series	Rust tussen herhalingen	Rust tussen series
Stap 1.	10 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 2.	11 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 3.	12 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 4.	13 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 5.	14 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 6.	15 min	3	Geen	2 min	Geen
Stap 7.	12 min	4	Geen	2 min	Geen
Stap 8.	13 min	4	Geen	2 min	Geen
Stap 9.	14 min	4	Geen	2 min	Geen
Stap 10.	15 min	4	Geen	2 min	Geen
Stap 11.	13 min	5	Geen	2 min	Geen
Stap 12.	14 min	5	Geen	2 min	Geen
Stap 13.	15 min	5	Geen	2 min	Geen
Stap 14.	13 min	6	Geen	2 min	Geen
Stap 15.	14 min	6	Geen	2 min	Geen
Stap 16.	15 min	6	Geen	2 min	Geen