

De verschillende stappen in het conditieproces voor herstelvermogen.

EXTENSIEVE INTERVALTRAINING

	Arbeid	Herhalingen	Series	Rust tussen herhalingen	Rust tussen series
Stap 1.	30 sec	6	2	90 sec	6 min
Stap 2.	30 sec	6	2	90 sec	5 min
Stap 3.	30 sec	6	2	90 sec	4 min
Stap 4.	30 sec	6	2	75 sec	4 min
Stap 5.	30 sec	6	2	60 sec	4 min
Stap 6.	30 sec	6	2	45 sec	4 min
Stap 7.	45 sec	6	2	45 sec	4 min
Stap 8.	1 min	6	2	45 sec	4 min
Stap 9.	1 min	7	2	45 sec	4 min
Stap 10.	1 min	8	2	45 sec	4 min
Stap 11.	1 min	6	3	45 sec	4 min
Stap 12.	1 min	7	3	45 sec	4 min
Stap 13.	1 min	8	3	45 sec	4 min
Stap 14.	1 min	7	4	45 sec	4 min
Stap 15.	1 min	8	4	45 sec	4 min
Stap 16.	1 min	7	5	45 sec	4 min
Stap 17.	1 min	8	5	45 sec	4 min