

**De verschillende stappen in het conditieproces voor explosieve capaciteit.**

**SNELHEIDUTHOUDINGSVERMOGEN**

	<b>Arbeid</b>	<b>Herhalingen</b>	<b>Series</b>	<b>Rust tussen herhalingen</b>	<b>Rust tussen series</b>
<b>Stap 1.</b>	40 meter	4	1	4 min	6 min
<b>Stap 2.</b>	40 meter	5	1	4 min	6 min
<b>Stap 3.</b>	40 meter	6	1	4 min	6 min
<b>Stap 4.</b>	40 meter	4	2	4 min	6 min
<b>Stap 5.</b>	40 meter	5	2	4 min	6 min
<b>Stap 6.</b>	40 meter	6	2	4 min	6 min
<b>Stap 7.</b>	50 meter	6	2	4 min	6 min
<b>Stap 8.</b>	60 meter	6	2	4 min	6 min
<b>Stap 9.</b>	70 meter	6	2	4 min	6 min
<b>Stap 10.</b>	70 meter	6	2	3 min	6 min
<b>Stap 11.</b>	70 meter	6	2	2 min	6 min