

De verschillende stappen in het conditieproces voor explosief vermogen.

VERSNELINGSVERMOGEN

	Arbeid	Herhalingen	Series	Rust tussen herhalingen	Rust tussen series
Stap 1.	15 meter	6	1	2 min	4 min
Stap 2.	15 meter	6	2	2 min	4 min
Stap 3.	20 meter	6	2	2 min	4 min
Stap 4.	25 meter	6	3	2 min	4 min
Stap 5.	30 meter	6	3	2 min	4 min
Stap 6.	35 meter	6	3	2 min	4 min
Stap 7.	40 meter	6	3	2 min	4 min
Stap 8.	40 meter	6	4	1 min	4 min