

Trainingsplan Vakantie - Hardlooptraining

Doel	Vakantie trainingschemas		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een rustige en toegankelijke hardlooptraining voor beginners, met afwisselende tempo's en eenvoudige krachtmomenten onderweg.		

Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Air squat Quadriiceps - Bilsperien, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	10 x						
	Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Lunge, alternated Quadriiceps - Bilsperien, Hamstrings

	Set 1	10 x						
	Notitie							

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.