

Oefening [#34]

Titel:	Wedstrijdopwarming 5
Duur:	5

Oefening omschrijving

Je kan terug naar je opwarmingkegels die nu 10 – 12m uit elkaar staan.

5x spurt aan 100%

Terug naar uitgangspositie in wandeltempo

Je hebt hier als coach de vrije keuze voor de opbouw van je spurts.

Voorbeelden:

- ter plaatse lopen – op signaal weg
 - idem maar aangezicht naar elkaar
 - idem maar rug naar elkaar
 - idem maar rug naar eindpunt etc.
-

Tekening

