

LET'S  
GET  
FIT!

# Hardloop schema

## Schema 1: ervaren hardloper

Probeer voor de variatie de onderstaande heuveltraining eens. Heuvelop lopen geeft je conditie en de spieren die je gebruikt een nieuwe prikkel. Zoek hiervoor in je nabije omgeving een viaduct op dat minstens 100-150 meter lang is.

### Tijd

10 minuten

### Tempo

dribbelen / joggen / rustig hardlopen

### Opmerking

warming up met aan het einde een aantal ontspannen versnellingen

#### serie 1:

4-5 x 30-45 sec

op 90% van je sprintsnelheid omhoog

4-5 x 1 minuut

rustig dribbelen naar beneden

#### serie 2:

4-5 x 45-60 sec

op 90% van je sprintsnelheid omhoog

4-5 x 1,30 minuut

rustig dribbelen naar beneden

10 minuten

uitlopen / joggen

cooling down

Bekijk onze website voor een overzicht van alle maatregelen en richtlijnen

[www.debontewever.nl](http://www.debontewever.nl)