

Trainingen aerobe capaciteit

Hieronder staan voorbeelden van verschillende trainingen. Alle trainingen zou je ook op de fiets kunnen doen. Pas je looptempo aan aan de RPE die aan de rechterkant staat.

(RPE: 1=geen inspanning, 10=maximale inspanning)

Training 1 – 16 min interval

Onderdeel	Aantal keer	Duur	Soort	RPE
Warming-Up	1	3 min	Rustig joggen	4
Intervallen	10	10 s 50 s	Sprinten Rustig joggen	10 5
Cooling Down	1	3 min	Dynamische stretch	3

Training 2 – 19 min LSCT variant

Onderdeel	Aantal keer	Duur	Soort	RPE
Warming-Up	1	1 min	Rustig joggen	4
Interval 1	1	5 min	Hardlopen	6
Interval 2	1	5 min	Harder lopen	8
Interval 3	1	3 min	Nog harder lopen	9
Uitlopen	1	2 min	Rustig joggen	3
Cooling Down	1	3 min	Dynamische stretch	3

Training 3 – 25 min piramide interval

Onderdeel	Aantal keer	Duur	Soort	RPE
Warming-Up	1	2 min	Rustig joggen	4
Interval 1	1	1 min 1 min	Hardlopen Rustig joggen	8 4
Interval 2	1	2 min 2 min	Hardlopen Rustig joggen	8 4
Interval 3	1	4 min 4 min	Hardlopen Rustig joggen	8 4
Interval 4	1	2 min 2 min	Hardlopen Rustig joggen	8 4
Interval 5	1	1 min 1 min	Hardlopen Rustig joggen	8 4
Cooling Down	1	3 min	Dynamische stretch	3