

Schema wk 08 2021

Rijssenseveldloop 5 of 10 km

Wissel tempoloop 50 min.

(15 min. rustig) 10 min sneller, dan weer (15 min. rustig) vervolgens de laatste 10 min. sneller.

Interval training (kan weer op de baan evt.) Inschrijven via de site (zie mail)

6 x 800 mtr met 200 mtr. rust extensief

8 x 3 min. met 1 min. rust