

Trainingsbox - snelheid

Uitleg: Snelheidstrainingen werken aan je maximale snelheid. De inspanningstijd is dus veel korter en je snelheid hoger dan bij de speed endurance trainingen. Goed voor je starts, tussensprints en korte baan.

Inspanning: 90-100%.

Uitleg:

- ' minuut
- " seconden
- X / X: voor de / is inspanning, na de / is rust
- p= pauze tussen de sets

De trainingen

Intervallen

- 4x 30"/30", 4x 1'/1', 4x 1'/1', 4x 30"/30" p = 3'
- 5 x 10"/1', 5 x 8"/1' , 5 x 6"/1' p=5'
- 3 x 10"/2', 3 x 15"/2', 6 x 20"/2', 3 x 15"/2', 3 x 10"/2' p=5'
- 3x 8x 10"/20" p=4' (meer cardio/herstel dan max. snelheid)