

De verschillende stappen in het conditieproces voor explosieve capaciteit.

HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN

	Arbeid	Herhalingen	Series	Rust tussen herhalingen	Rust tussen series
Stap 1.	15 meter	6	2	10 sec	6 min
Stap 2.	15 meter	7	2	10 sec	6 min
Stap 3.	15 meter	8	2	10 sec	6 min
Stap 4.	15 meter	9	2	10 sec	6 min
Stap 5.	15 meter	10	2	10 sec	6 min
Stap 6.	15 meter	7	3	10 sec	6 min
Stap 7.	15 meter	8	3	10 sec	6 min
Stap 8.	15 meter	9	3	10 sec	6 min
Stap 9.	15 meter	10	3	10 sec	6 min
Stap 10.	15 meter	8	4	10 sec	6 min
Stap 11.	15 meter	9	4	10 sec	6 min
Stap 12.	15 meter	10	4	10 sec	6 min
Stap 13.	20 meter	10	4	10 sec	6 min
Stap 14.	25 meter	10	4	10 sec	6 min
Stap 15.	25 meter	10	4	10 sec	5 min
Stap 16.	25 meter	10	4	10 sec	4 min