

**De verschillende stappen in het conditieproces voor herstelcapaciteit.**

**INTENSIEVE DUURTRAINING**

	<b>Arbeid</b>	<b>Herhalingen</b>	<b>Series</b>	<b>Rust tussen herhalingen</b>	<b>Rust tussen series</b>
<b>Stap 1.</b>	6 min	5	Geen	5 min	Geen
<b>Stap 2.</b>	6,5 min	5	Geen	5 min	Geen
<b>Stap 3.</b>	7 min	5	Geen	5 min	Geen
<b>Stap 4.</b>	7,5 min	5	Geen	5 min	Geen
<b>Stap 5.</b>	8 min	5	Geen	5 min	Geen