

De verschillende stappen in het conditieproces voor herstelvermogen.

INTENSIEVE INTERVALTRAINING

	Arbeid	Herhalingen	Series	Rust tussen herhalingen	Rust tussen series
Stap 1.	15 sec	4	2	30 sec	6 min
Stap 2.	15 sec	4	2	30 sec	5 min
Stap 3.	15 sec	4	2	30 sec	4 min
Stap 4.	15 sec	4	2	15 sec	4 min
Stap 5.	30 sec	4	2	15 sec	4 min
Stap 6.	30 sec	5	2	15 sec	4 min
Stap 7.	30 sec	6	2	15 sec	4 min
Stap 8.	30 sec	7	2	15 sec	4 min
Stap 9.	30 sec	8	2	15 sec	4 min
Stap 10.	30 sec	6	3	15 sec	4 min
Stap 11.	30 sec	7	3	15 sec	4 min
Stap 12.	30 sec	8	3	15 sec	4 min
Stap 13.	30 sec	7	4	15 sec	4 min
Stap 14.	30 sec	8	4	15 sec	4 min