

De verschillende stappen in het conditieproces voor explosief vermogen.

STARTSNELHEID

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