



INTERVAL

DOEL
Sneller worden

PIRAMIDETRAINING
Piramidetraining betekent dat je het aantal hardlopende minuten opbouwt en weer afbouwt.

SNEL EN LANGZAAM
Het is belangrijk de pauzes echt rustig te joggen, zodat je goed herstelt voor de tempo's die je wel snel loopt.

SAMENVATTING

SNEL 0,5 - 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0,5
RUST 0,5 - 0,5 - 1 - 2 - 2 - 2 - 1 - 0,5 - 0,5

WARMING-UP

10 minuten joggen

1

30 seconden snel
30 seconden rust

2

1 minuut snel
30 seconden rust

3

2 minuten snel
1 minuut rust

4

3 minuten snel
2 minuten rust

5

4 minuten snel
2 minuten rust

6

3 minuten snel
2 minuten rust

7

2 minuten snel
1 minuten rust

8

1 minuut snel
30 seconden rust

9

30 seconden snel
30 seconden rust

COOLING DOWN

5 minuten joggen